

# **NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**

## **PROPOSAL SKIRPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-syarat Sebagai Penulisan Skripsi Dalam Ilmu Tarbiyah

Oleh

**FADLUL MUNIR**

**Npm: 1311010279**

**Program Studi: Pendidikan Agama Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVESITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1438 H / 2017 M**

# **NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**

## **PROPOSAL SKIRPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-syarat Sebagai Penulisan Skripsi Dalam Ilmu Tarbiyah

Oleh

**FADLUL MUNIR**

**Npm: 1311010279**



**Program Studi: Pendidikan Agama Islam**

**Pembimbing I: Dr. Syamsuri Ali, M. Ag**

**PembimbingII: Dr. H. Ainal Ghani, S.Ag.,SH., M.Ag**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVESITAS ISLAM NEGERI**

**RADEN INTAN LAMPUNG**

**1438 H / 2017 M**



## **ABSTRAK**

**Oleh**

**Fadlul Munir**

Nilai-nilai religious ibadah puasa dalam pengembangan kecerdasan spiritual. Nilai-nilai religious ibadah puasa adalah nilai yang yang diperoleh oleh hamba-hamba Allah SWT setelah berpuasa. Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membukanya, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat dan beberapa syarat, serta dalam rangka mendidik dan melatih nafsu, dan menyiapkan diri untuk menjadi insan yang betakwa. Kecerdasan merupakan kesanggupan manusia untuk menyesuaikan diri dengan keadaan-keadaan baru dengan cepat dan tepat. Sedangkan kecerdasan spiritual (SQ) adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah dalam setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya (hanif) dan memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah”.

Permasalahan pokok penelitian ini adalah apakah nilai-nilai religious ibadah puasa itu dapat mengembangkan kecedasan spiritual. Adapun tujuan penulis mengangkat judul ini yaitu, agar manusia yang beriman menjalankan ibadah puasa dengan baik, ,memnambah pengetahuan kita mengenai langakah-langkah untuk mencapai kecerdasan spiritual dan pengetahuan niali-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa. Dengan demikian, kita bisa menjaga nilai-nilai tersebut ketika sedang menjalankan ibadah puasa. Untuk sampai pada manfaat dan tujuan pada skripsi ini dilakukan kajian kepustakaan (liblary research) baik terhadap literature-literatur yang mendukung kajian ini maupun literature sekunder. Data-data dari literature tersebut didefinisikan dan di klarifikasikan secara cermat dengan topik masing-masing permasalahan yang dibahas kemudian dianalis dan di interpretasikan.

Dan untuk menarik kesimpulan menggunakan cara pikir deduktif yaitu menarik kesimpulan dimulai dari pernyataan umum menuju pernyataan khusus dengan menggunakan penalaran atau rasio (berfikir rasional). Berdasarkan hasil penelitian yang penulis teliti dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan spiritual itu adalah sesuatu yang berkaitan dengan ruh, semangat dan jiwa religious, serta memiliki pola pemikiran yang tauhid (integralistis) serta berprinsip hanya karena Allah. Factor-faktor yang mempengaruhi pembinaan kecerdasan spiritual antara lain sumber kecerdasan itu sendiri (god-spot), potensi qalbu (hati nurani), dan kehendakl nafsu.

Cirri atau tanda kecerdasan spiritual yaitu; kemampuasn bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif), kemampuan refleksi tinggi, kesadaran diri dan lingkungan tinggi, kemampuan kontemplasi tingi, berfikir secara hlistik, berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, berani melawan arus atau tradisi,

kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah, kemampuan untuk berbuat baik. Sedangkan nilai-nilai religious ibadah puasa diantaranya; kedisiplinan, ikhlas, jujur, zuhud, tawakal, khauf-raja', syukur, sabar, ridho, dan takwa. Berdasarkan analisis, penulis mendapatkan kesimpulan bahwa nilai-nilai religious ibadah puasa dapat mendukung dalam mengembangkan kecerdasan spiritual berdasarkan ciri-ciri dari kecerdasan spiritual.





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : JL. H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung, Telp. ☎ (0721) 703289**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM  
PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**

**Nama Mahasiswa : Fadhul Munir**

**NPM : 1311010279**

**Jurusan : Pendidikan Agama Islam**

**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Dr. Syamsuri Ali, M.Ag  
NIP. 1961112511989031003**

**Pembimbing II**

**Dr. H. Ainal Ghani, S.Ag, SH, M.Ag  
NIP. 197211072002121002**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**

**Dr. Imam Syafe'i, M.Ag  
NIP. 196502191998031002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : JL. H. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung, Telp. ☎ (0721) 703289**

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**, disusun oleh **FADLUL MUNIR NPM: 1311010279**, Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah pada hari / tanggal: **Senin, 30 Oktober 2017 pukul 08:00 s/d 10:00 WIB.**

**TIM DEWAN PENGUJI :**

Ketua Sidang : **Dr.H.Chairul Anwar, M.Pd** (.....)

Sekretaris : **M.Indra Saputra, M.Pd.I** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Safari Daud, M. Sos. I** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. Syamsuri Ali, M.Ag** (.....)

Penguji Pendamping II : **Dr.H.Ainal Ghani,S.Ag,SH,M.Ag**(.....)

**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,**



**Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
**081293608301987031001**

## MOTTO

*Segala sesuatu ada zakatnya (penyuciannya), sedangkan zakat jiwa adalah berpuasa.*

*Dan berpuasa merupakan separuh kesabaran.*

*(HR. Ibnu Majjah)*

لِلْجَنَّةِ بَابٌ يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ لَا يَدْخُلُهُ إِلَّا لَصَّائِمُونَ وَهُوَ مَوْعُودٌ بِلِقَاءِ اللَّهِ تَعَالَى

فِي جَزَاءِ صَوْمِهِ

*Di surga ada pintu Rayyan. Hanya orang-orang yang berpuasa saja yang dapat masuk pintu itu. Selain orang yang berpuasa tidak ada yang dapat memasukinya.*

*(HR. Bukhari dan Muslim)*



## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua (Bapak Ali Nurohman dan Ibunda Kusmiati) yang telah mengasuh dan mendidiku sejak kecil dan senantiasa mendoakanku untuk keberhasilan cita-citaku.
2. Kakak (Nuriatul khasanah) yang selalu mendorongku dan memotivasiku dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Adik-adikku (Arya Khamim Muzakki dan Fahri Afnan Yudhistira) yang telah memberiku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing (Dr. Syamsuri Ali, M. Ag dan Dr. H. Ainal Ghani, S.Ag, SH, M.Ag) yang telah membimbing dan mencurahkan ilmunya dengan tulus dan ikhlas.
5. Teman-teman terbaikku (Pedral Luddin, M.Ichan Nawawi Sahal, Nahnul Kholikun, dan Edy Chandra) yang selalu memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Keluarga besar sedulur sedanten (Ikhsan Wahyudi, Arfi, bek Lia, Gemblong Club, dan Mantan ) yang selalu memberi dorongan agar skripsi ini cepat selesai.

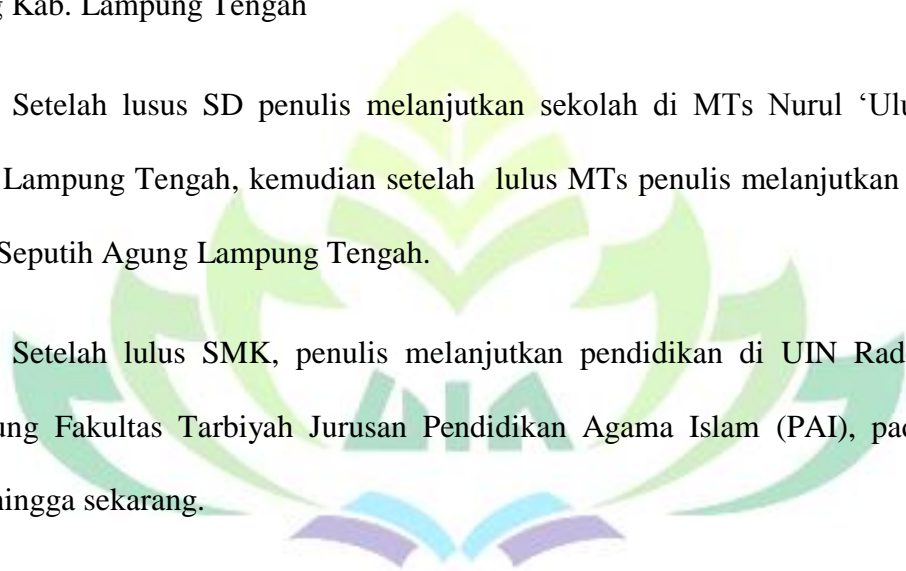
## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Fadlul Munir, lahir di Dono Arum kabupaten Lampung Tengah, Pada tanggal 26 Juli 1994. Putra bungsu dari 2 bersaudara, buah cinta dari pasangan suami istri Bapak Ali Nurohman dan Ibu Kusmiati.

Penulis memulai pendidikan formal di SD N 2 Dono Arum Kec. Seputih Agung Kab. Lampung Tengah

Setelah lulus SD penulis melanjutkan sekolah di MTs Nurul 'Ulum Kota Gajah Lampung Tengah, kemudian setelah lulus MTs penulis melanjutkan ke SMK N 01 Seputih Agung Lampung Tengah.

Setelah lulus SMK, penulis melanjutkan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), pada tahun 2013 hingga sekarang.



## KATA PENGANTAR

Alahamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, karena atas petunjuk dan kehendakNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL”

Dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Syamsuri Ali, M.Ag, selaku wakil rektor 1 IAIN Raden Intan Lampung sekaligus Pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Ainal Ghani,S.Ag.,SH., M.Ag selaku Pembimbing II Skripsi ini.
3. Dr. Imam Syafe’I, M.Ag dan Dr. Rijal Firdaus, M.Pd, selaku Ketua dan sekretaris jurusan pendidikan agama islam IAIN Raden Intan Lampung.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta segenap karyawan IAIN Raden Intan Lampung.
5. Lampung yang turut membantu penulis baik secara materi maupun spiritual sehingga selesainya skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari adanya kekurangan dan kesalahan didalam penulisan karena keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu dengan lapang hati penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua



penulis serahkan, semoga Allah SWT senantiasa melindungi dan memberikan pahala sesuai dengan amal baiknya kepada mereka yang telah memberikan bantuan kepada penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Amin.

Bandar Lampung,.....Mei-2017

Penulis

**FADLUL MUNIR**  
**NPM. 1311010279**



## OUTLINE

**HALAMAN JUDUL .....**

**ABSTRAK SKRIPSI .....**

**HALAMAN PESETUJUAN PEMBIMBING .....**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....**

**HALAMAN MOTTO .....**

**HALAMAN PERSEMBAHAN.....**

**BIOGRAFI PENULIS .....**

**KATA PENGANTAR.....**

**DAFTAR ISI.....**

**BAB I PENDAHULUAN.....**

A. Pengesahan Judul.....

B. Alasan Memilih Judul.....

C. Latar Belakang Masalah .....

D. Rumusan Masalah.....

E. Tujuan Penelitian.....

## **BAB II IBADAH PUASA DAN KECERDASAN SPIRITUAL.**

A. Puasa .....	
1. Definisi Puasa .....	
2. Hakekat Puasa .....	
3. Manfaat Puasa.....	
4. Nilai-nilai Religius Ibadah Puasa.....	
B. Kecerdasan Spiritual.....	
1. Definisi Kecerdasan Spirirtual.....	
2. Dimensi Spiritual .....	
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual .....	
4. Manfaat Kecerdasan Spiritual .....	
5. Langkah-Langkah Umum Untuk Mencapai Kecerdasan Spiritual .....	
6. Cirri-Ciri Kecerdasan Spiritual .....	

## **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	
B. Sifat Penelitian .....	
C. Sumber Data.....	
D. Metode Pengumpulan Data.....	
E. Tehnik Analisah Data .....	

**BAB IV ANALISIS NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM  
PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL.**

- A. Disiplin.....
- B. Ikhlas .....
- C. Jujur.....
- D. Zuhud .....
- E. Tawakal.....
- F. Raja'-Khauf.....
- G. Syukur .....
- H. Sabar.....
- I. Ridho.....
- J. Takwa.....

**BAB V PENUTUP**

- A. Kesimpulan .....
- B. Saran.....

**DAFTAR PUSTAKA .....**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Pengesahan Judul

Penegasan judul yang dimaksud dalam skripsi ini adalah untuk memberikan pengertian terhadap kata-kata yang terdapat dalam judul tersebut. Sehingga akan memperjelas pokok permasalahan yang menjadi bahan kajian selanjutnya. Adapun judul skripsi: **NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**. Adapun penegasan judul yang dimaksud adalah sebagai berikut:

##### 1. Nilai

Nilai adalah rujukan dari keyakinan dalam menentukan keyakinan. Rujukan itu dapat berupa norma, etika, peraturan undang-undang, adat kebiasaan, aturan agama, dan rujukan yang lainnya yang memiliki harga dan di rasakan berharga bagi seseorang<sup>1</sup>.

##### 2. Religious

Religius artinya agama, maksudnya reali atau real dibaca riil artinya nyata, pasti ada jadi bukan hayalan dan bukan rekayasa. Nyata atau riil artinya sesuatu yang dapat dipahami oleh akal dan hati.

##### 3. Ibadah

Perbuatan untuk menyatakan bakti kepada Allah swt. Yang didasari ketaatan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

---

<sup>1</sup>Rohmat Mulyana, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, (Bandung: Alfabeta 2011), h. 78.

#### 4. **Puasa**

Puasa menurut bahasa berarti : menahan diri, tidak bergerak, tidak berbicara, semuanya itu, disebut puasa. Dan puasa menurut syara' ialah : menahan diri dari makanan, minuman dan hubungan seksual, sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat melaksanakan perintah Allah.<sup>2</sup>

#### 5. **Pengembangan**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, “pengembangan adalah proses atau cara membuat sesuatu menjadi bertambah sempurna mengenai pribadi, pikiran, pengetahuan dan sebagainya”.<sup>3</sup> Pengembangan secara pribadi, yaitu proses bertambah baik dan sempurnanya kepribadian seseorang. Prosesnya melalui kegiatan-kegiatan positif yang dapat membentuk pribadi seseorang menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, sehingga tercermin dalam setiap sikap dan perilaku, terbentuk jika seseorang selalu beranggapan baik atau positif thinking pada setiap keadaan sehingga bertambahlah sempurnalah cara berfikir orang tersebut. Sedangkan pengembangan pengetahuan seseorang itu dapat terjadi melalui pengalaman dan hasil belajar yang telah dilakukan selama hidupnya yang merupakan proses bertambah sempurnanya pengetahuan seseorang.

#### 6. **Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan

---

<sup>2</sup>Muhammadiyah Ja'far, *Tuntunan Ibadat Zakat Puasa dan Haji*, (Jakarta: Kalam Mulia 2005), h. 86-87.

<sup>3</sup>Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka, cet. 9, 1997), h. 473.

pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya dan memiliki pola pemikiran tauhid, serta berprinsip “hanya karena Allah”.<sup>4</sup>

## **B. Alasan Memilih Judul**

1. Puasa adalah salah satu sarana yang tepat untuk pensucian jiwa guna mencapai kecerdasan spiritual (SQ).
2. SQ berperan dalam memfungsikan semua kecerdasan (IQ, EQ, AQ, CQ).
3. Menumbuhkan kesadaran bagi hamba Allah yang beriman untuk lebih bersungguh-sungguh dalam beribadah, diantaranya ketika berpuasa, karena puasa memiliki langkah-langkah dan manfaat yang begitu besar untuk mencapai SQ.

## **C. Latar Belakang Masalah**

Nilai adalah rujukan dari keyakinan dalam menentukan keyakinan. Rujukan itu dapat berupa norma, etika, peraturan undang-undang, adat kebiasaan, aturan agama, dan rujukan yang lainnya yang memiliki harga dan di rasakan berharga bagi seseorang<sup>5</sup>.

Pengertian nilai religius adalah nilai yang berkaitan dengan keterikatan individu dengan sesuatu yang dianggapnya memiliki nilai kesakralan. Dalam kehidupan sosial budaya keterikatan seseorang di hubungkan dengan pandangan hidup suatu masyarakat yang di anggapnya memiliki kekuatan yang melebihi

---

<sup>4</sup>Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga Publishing, cet. 1, 2001), h. 57.

<sup>5</sup>Rohmat Mulyana, *Op.Cit*, h. 78.

manusia. Kekuatan itu dalam pandangan orang beragama disebutnya sebagai Tuhan.

Agama sering kali di pandang sebagai sumber nilai, karena agama berbicara baik dan buruk, benar dan salah. Demikian pula agama islam memuat ajaran normative yang berbicara tentang kebaikan yang seyogyanya dilakukan manusia dan keburukan yang harus dihindarkannya.

Puasa mengandung nilai-nilai visi keagamaan dan kemanusiaan merupakan sebuah ibadah yang tidak dapat dipisahkan dari realitas sosial keumatan yang selalu menuntut perubahan serta sensitifitas agama untuk memberikan sebuah ketentraman sosial. Dan bicara tentang ini perlu kita kembali pada bagian pada bagaimana agama di turunkan oleh Allah swt. Kepada umatnya yang disampaikan oleh Nabi Muhammad dengan penuh kesantunan serta pembebasan diri untuk tunduk kepada Allah swt. Maupun tidak menyekutukannya dengan Tuhan-tuhan yang lain. Serta menjadikan ibadah puasa ini sebuah ibadah yang wajib di laksanakan oleh seluruh umat islam di penjuru dunia tanpa membedakan latar belakang apapun manusia itu. Dengan tidak hanya sekedar melaksanakan rutinitas menahan dari makan, minum atau pun menjalankan sholat tarawih tanpa melihat visi sosial yang menjadi nilai-nilai agama, hidup dalam ruang yang penuh makna bagi kesholehan umat islam yang mempunyai cita-cita *rahmatan lil 'alamin* terhadap Allah swt. Dan manusia di dunia ini.

Mengenai awal di laksanakan puasa, Hasan bin Ahmad Hammam mengatakan :



“Manusia telah mengenal puasa semenjak kehidupan berawal. Hal ini terbukti lewat dokumen-dokumen bersejarah pada ukiran-ukiran atau pun kertas-kertas *papyrus* yang di temukan ditempat-tempat peribadatan raja-raja Fir’aun Mesir. Hal ini terbukti lewat tulisan seorang ilmuwan kuno Hippocrates yang hidup pada abad ke lima sebelum Masehi dan di beri gelar sebagai bapak kedokteran adalah orang pertama yang menyusun cara-cara berpuasa dan menemukan beberapa terapi pengobatan puasa pada masa Yunani kuno”.<sup>6</sup>

Puasa juga dikenal dikalangan agama-agama (Kristen, Katolik, Hindu, Budha, dan Brahma) dan dilaksanakan sesuai dengan kitab suci mereka. Islam pun mengenal ibadah puasa, sebagaimana Allah swt. Berfirman dalam surat Al-Baqoroh ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.<sup>7</sup>

Ayat puasa tersebut dimulai dengan ajakan kepada setiap orang yang memiliki iman walau seberat apapun, ia di mulai dengan satu pengantar yang mengundang setiap mukmin untuk sadar akan perlunya melaksanakan ajakan itu.

---

<sup>6</sup>Hasan bin Hammam et. al, *Beobatlah dengan Puasa dan Sedekah*, ( Solo: Aqwam 2010), h. 12-13.

<sup>7</sup>Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Alqur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro 2006), h. 28.

Ia dimulai dengan panggilan mesra, *wahai orang-orang yang beriman*. Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan kewajiban puasa tanpa menunjuk siapa yang mewajibkannya, *diwajibkan atas kamu*. Redaksi ini tidak menunjukan siapa pelaku yang diwajibkan. Agaknya untuk mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan kelompok, sehingga seandainya bukan Allah yang mewajibkannya, niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri.<sup>8</sup>

Pentingnya ibadah puasa bukan sekedar menjalankan kewajiban yang dibebankan kepada hamba-hamba beriman yang hanya berkisar makanan dan minuman, tapi juga memberikan manfaat langsung pada diri kita, baik secara fisik maupun mental spiritual.

Hal ini sesuai dengan makna puasa menurut Thobieb Al-Asyhar berikut ini:

*“Ash Shiyam (puasa) adalah mencegah (al-imsak). Secara biologis, orang yang berpuasa mencegah makan, minum dan bersenggama/hubungan biologis lain. Sedangkan secara mental, tidak diperbolehkan melakukan perbuatan yang bisa merusak akhlak seorang muslim seperti bohong, fitnah, ghibah (ngomongin orang), takabbur/sombong dll. Keterbiasaan seseorang menahan nafsu selama berpuasa akan menanamkan jiwa suci yang mampu mengontrol perbuatannya secara berkesinambungan”.*<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>M. Quraish shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 1 kelompok XIV*, (Lentera Hati, cet. 1, 2000), h. 376.

<sup>9</sup>Thobieb Al-Asyhar, *Fiqh Gaul*, (Bandung: Syamil 2005), h. 134.

Dari pengertian tersebut, saat berpuasa kita tidak boleh melakukan perbuatan tercela agar puasa kita tidak sia-sia, hal ini pun sesuai dengan hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari berikut ini:

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّوْرِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ بِاللَّهِ حَاجَةً فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

Diriwayatkan dari abu Hurairah r.a, dia berkata Saw. Pernah bersabda, *“Siapa yang berpuasa tanpa meninggalkan ucapan dan perbuatan dusta/jelek, maka Allah tidak membutuhkan puasa”*. (HR. Bukhari)<sup>10</sup>

Telah jelas dari pengertian puasa dan hadits tersebut, bahwasannya orang yang berpuasa harus benar-benar mampu meninggalkan segala sesuatu yang dapat meninggalkan segala sesuatu yang dapat menghilangkan pahala puasa termasuk meninggalkan perkataan dan perbuatan yang tercela. Hadits lain menyebutkan, *“Pintu segala macam ibadah adalah puasa”*. Dengan puasa hati menjadi bersinar, sehingga dapat menghidupkan semangat beribadah. Ini akan didapat jika puasa dilakukan dengan sungguh-sungguh dan memenuhi syarat serta adab-adabnya, yaitu bukan hanya menahan lapar dan haus.<sup>11</sup>

Puasa ada yang sunah dan ada juga yang wajib. Hukum-hukumnya tidak asing lagi bagi orang-orang yang tinggal di lingkungan islam. Karena skripsi ini membahas kecerdasan spiritual, maka penulis hanya membahas nilai-nilai puasa secara mendalam (religios) mengenai syarat-syarat batinnya karena hal tersebut berperan besar dalam penyucian jiwa yang membuat manusia cerdas spiritualnya.

---

<sup>10</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadit Shahih Al-Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Imani cet. 1, 2002), h. 423

<sup>11</sup>Maulana Muhammad Zakariyya Al-Kandahlawi Rah.a., *Himpunan Fadhilah Amal*, (Yogyakarta: Ash-Shaff cet. 2, 2006), h. 669.

Berikut ini penjelasan rahasia puasa dan syarat-syarat batinnya menurut al-Ghazali, dimana puasa itu memiliki tiga tingkatan:

1. Puasa orang awam. Puasa orang awam adalah menahan perut dan kemaluan dari memperturukkan syahwatnya
2. Puasa orang khusus. Puasa orang khusus adalah menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan seluruh anggota badan dari berbagai dosa.
3. Puasa orang paling khusus. Puasa orang paling khusus adalah puasa hati dari berbagai ambisi yang hina dan pikir-pikiran duniawi serta menahan hati dari segala sesuatu selain Allah, hari akhir, dan memikirkan dunia, kecuali dunia yang dimaksudkan untuk agama karena hal itu merupakan bekal untuk akhirat dan tidak lagi disebut dunia. Tingkatan ini merupakan tingkatan para nabi, *shiddiqin*, dan *muqarrabin* (orang-orang yang dekat kepada Allah).<sup>12</sup>

Dari ketiga poin tersebut kita sebagai hamba Allah yang lemah atau tidak sepadan dengan golongan para nabi, *shiddiqin* dan *muqarrabin* maka untuk melaksanakan poin ke tiga tentunya teramat sulit. Dengan demikian merupakan karunia teresa apabila kita sudah dapat memahami serta merealisasikan poin yang ke dua, yaitu puasanya orang khusus.

---

<sup>12</sup>Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun nafs (Intisari Ihya Ulumudin) Kajian Lengkap Penyucian Jiwa*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara cet. 1, 2005), h. 72.

Adapun puasa orang khusus, yaitu puasa orang-orang yang sholeh adalah menahan anggota badan dari berbagai dosa, puasa ini menjadi sempurna dengan enam perkara sebagai berikut:<sup>13</sup>

1. Menundukan pandangan dan menahan pandangan kepada setiap hal tercela dan di benci, juga setiap hal yang mengganggu hati serta melalaikan dari mengingat Allah.
2. Menjaga lisan untuk tidak membicarakan hal-hal yang tidak karuan, dusta, ghibah, *namimah* (mengadu domba atau memfitnah), kekejian, perkataan kasar, pertengkaran dan perdebatan, serta mengharuskan diam kepadanya dan menyibukannya dengan zikir kepada Allah swt, dan membaca Al-Qur'an. Inilah puasa lisan. Sufyan berkata, "Ghibah merusak puasa".
3. Menahan pendengaran dari menyimak segala yang dibenci karena segala sesuatu yang haram diucapkan, haram juga disimak. Oleh karena itu, Allah tidak membedakan antara orang yang mendengarkan dan orang yang memakan barang haram.
4. Menahan anggota tubuh yang lain dari berbagai perbuatan dosa. Menahan kaki dan tangan dari perbuatan yang dibenci dan menahan barang syubhat pada saat berbuka puasa. Tidak ada artinya berpuasa, yaitu menahan dari makanan yang halal kemudian berbuka puasa dengan makanan haram.
5. Tidak memakan makanan yang halal secara berlebihan pada saat berbuka puasa hingga perutnya penuh.

---

<sup>13</sup>*Ibid.*

6. Hendaknya setelah berbuka, hatinya tertambat dan terguncang diantara cemas dan harap karena ia tidak mengetahui apakah puasanya diterima atau tidak. Sebaiknya dengan enam perkara diatas, puasa kita kedepannya akan menjadi lebih baik dan bermakna, karena kita telah mengethui ilmunya. Sehingga kita dapat berpuasa dengan kategori puasa yang ke dua, yaitu puasanya orang khusus. “Ketahuilah, bahwa puasa merupakan salah satu ibadah yang paling utama dan ketaataan yang paling luhur. Banyak ayat Al-Qur’an, hadits Nabi saw. Dan *atsar*<sup>14</sup>. Para sahabat dan *tabi’in* yang mengungkapkan keutamaan puasa”<sup>15</sup>.

Puasa berfungsi untuk memerangi sikap-sikap negative yang bisa merusak *core values* dan *core purpose*.<sup>16</sup> Misalnya, sikap yang merusak *core values* kejujuran adalah kecurangan; yang merusak kebersamaan adalah permusuhan; maka, kecurangan dan permusuhan sebaiknya dihentikan dan di perangi.<sup>17</sup>

Puasa juga melindungi *core purpose* dari unsure pengganggu yang merusaknya, contoh: tujuan mengejar harta; jabatan; kehormatan; atau kekuasaan bisa membuat orang lupa tujuan dasarnya. Dengan puasa, *core purpose* dikembalikan ke garis orbit semul, yaitu pengabdian kepada Allah. Itulah makna perang melawan hawa nafsu dalam puasa. Ingatkah anda adanya perang Badar dan Uhud saat bulan Ramadhan? Itu artinya, dalam bulan itulah manusia di latih

---

<sup>14</sup>Atsar yaitu perkataan para ulama salaf, sahabat, tabi’in dan lain-lain.

<sup>15</sup>Muhammad shalih Al-Utsaimin, *Ramadhan Bersama Rasulullah*, (Jakarta: Khatulistiwa Pres, cet. 1, 2008), h. 26.

<sup>16</sup>*Core values*:nilai-nilai dasar spiritual dan *core purpose*:tujuan dasar, yaitu pengabdian manusia kepada tuhan.

<sup>17</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta, Arga Publishing, cet. 4, 2007), h. 258.

serta digembleng untuk memerangi hawa nafsu yang merusak *core values* dan *core purpose* kehidupan manusia.

Banyak sekali hadits yang menyebutkan keutamaan puasa, seperti hadits dari Abu Umamah r.a dia berkata, “Rasulullah saw. Bersabda,

*“puasa adalah tameng dan salah satu benteng orang mukmin. Semua amalan adalah untuk pelakunya kecuali puasa. Allah berfirman, ‘puasa adalah untukku dan akulah yang memberikan pahalanya’.*” (HR Ath-Thabrani).<sup>18</sup>

Hadits tersebut menjelaskan keutamaan puasa, dimana dengan puasa diri seseorang akan terbentengi, sehingga ia akan menahan dirinya melakukan perbuatan yang dapat menghilangkan pahala puasanya. Hal-hal tersebut tentunya berbagai macam perbuatan yang dimurkai Allah swt. Karena begitu istimewanya ibadah puasa maka Allah swt sendirilah yang akan memberikan pahala kepada hamba-Nya yang berpuasa.

Seseorang yang telah mampu menahan dirinya dari perbuatan yang dimurkai Allah swt seperti menahan syahwatnya perut dan kemaluan maka jiwa spiritualnya akan menjadi lebih tenang dalam beribadah. Dan dengan demikian menjadi cerdas spiritualnya, karena ia mampu untuk menghidupkan kebenaran yang paling dalam pada dirinya.

Untuk mengoptimalkan semua aktifitas yang kita kerjakan, marilah kita belajar memaknainya, terutama dalam ibadah-ibadah kita. Karena jika ibadah kita baik dan benar, maka akan tercermin melalui akhlak kita. Para psikolog

---

<sup>18</sup>Thariq As-Suwaiddan, *Tabel Puasa Empat Madzab*, (Solo, Medis Zikir, 2009), h. 32.



mengatakan bahwa keberhasilan dan kebahagiaan dalam hidup akan diraih seseorang jika ia bisa menggabungkan tiga kecerdasan yaitu (intelligent quotient-IQ), emosional (emotional quotient-EQ), dan spiritual (spiritual quotient-EQ). kecerdasan intelektual adalah keterampilan membangun relasi social dalam lingkungan keluarga, kantor, bisnis maupun social. Yang terakhir, kecerdasan spiritual adalah kemampuan memberikan makna, motivasi dan tujuan hidup yang didalamnya ada kekuatan sang Kholik.

Menurut pusat pembinaan dan pengembangan bahasa “Kecerdasan adalah kesempurnaan perkembangan akal budi seperti kepandaian dan ketajaman pikiran .<sup>19</sup> Manusia bisa menjadi cerdas jika ia mengasah potensi yang ada dalam dirinya. Sejak manusia lahir telah dibekali potensi, dimana potensi ini akan terus berkembang dan dapat dimanfaatkan dalam menjalani kehidupan di dunia. Namun, dewasa ini banyak sekali manusia yang tidak faham akan potensi atau kemampuan yang ia miliki, sehingga ilmu yang ia miliki tidak dapat di realisasikan dalam kehidupan sehari-harinya dengan baik.

Tiga potensi besar manusia yaitu (EQ),(SQ),(IQ) yang merupakan satu kesatuan untuk menciptakan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang tidak saja memiliki intelektualitas namun juga memiliki kecerdasan emosi yang di tuntun oleh kecerdasan spiritual.

Menurut Marsha Swetar, “kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menghidupkan kemampuan yang paling dalam, yang berarti mewujudkan hal

---

<sup>19</sup>Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Op. Cit*, h. 186.



yang terbaik, utuh dan paling manusiawi didalam batin, gagasan, energy, nilai, visi, dorongan, dan arah panggilan hidup bersama cinta”.<sup>20</sup>

Sedangkan Ari Ginanjar mengatakan bahwa: “Spiritual quotient adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan Intelligent Quotient dan Emosional Quotient secara efektif. SQ merupakan kecedasan tertinggi kita. Dalam ESQ, kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan serta mampu menyinergikan IQ, EQ, dan SQ secara komprehensif.”<sup>21</sup>

Dari pernyataan di atas maka seseorang yang cerdas secara spiritual akan mampu memaknai segala amalan yang ia lakukan, sehingga amalan itu bukan hanya formalitas saja atau sekedar menggugurkan kewajiban saja. Tetapi ia menyadari bahwa segala sesuatu yang ia lakukan akan dipertanggung jawabkan. Sehingga ia dapat memaknai segala sesuatu yang ia kerjakan agar tidak sia-sia.

Seperti penjelasan di atas, bahwa kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna dan nilai, maka cirri-ciri seorang hamba yang kecerdasan spiritualnya (SQ) telah berkembang adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif).
2. Kemampuan refleksi tinggi. Kecendrungan nyata untuk bertanya “mengapa?” atau “bagaimana jika?” untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar.

---

<sup>20</sup>Ichwan Ishak, *Berlian Pribadi Sukses*, (Grafindo Khazanah Ilmu, 2007), h. 134.

<sup>21</sup>Ary Ginanjar agustian, 2007, *Op. Cit*, h. 13.

3. Kesadaran diri dan lingkungan tinggi.
4. Kemampuan kontemplasi tinggi.
5. Berfikir secara holistic.
6. Berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.
7. Berani melawan arus atau tradisi.
8. Kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah.
9. Kemampuan untuk berbuat baik. (Roberts. Emmons).

Dengan pengantar tersebut, sebenarnya yang melatar belakangi penulis mengangkat judul ini, yaitu setelah penulis fenomena dalam masyarakat. Begitu banyak manusia berpuasa akan tetapi hanya mendapatkan lapar dan dahaga saja, terutama tampak sekali pada bulan Ramadhan. Dimana amalan yang begitu melambung tinggi, menjadi biasa-biasa saja saat Ramadhan usai, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman akan nilai-nilai dan hikmah yang terkandung dalam ibadah puasa. Bagi para pembaca yang bijak, jika di hari-hari yang telah lalu melakukan puasa namun nilai dan hikmah puasa belum terpatri dalam diri di kehidupan sehari-hari, hendaknya dengan adanya kajian ini diharapkan puasa kita kedepan akan menjadi lebih baik dalam prosesnya dan dapat merubah perilaku kita menjadi perilaku yang karimah dan memperlihatkan ciri-ciri kecerdasan kita secara spiritual. Dimana makna dan hakikat ibadah dapat mewarnai setiap amal perbuatan kita dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah adalah pernyataan singkat suatu masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan. Dari uraian yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Apa saja nilai-nilai religious yang terkandung dalam ibadah puasa?
2. Bagaimanakah cara atau langkah untuk memperoleh kecerdasan spiritual?
3. Apakah nilai-nilai religious ibadah puasa dapat mengembangkan kecerdasan spiritual?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya sesuatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai, atau untuk memberikan informasi mengenai apa yang akan diperoleh setelah selesai melakukan penelitian.<sup>22</sup> Maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Agar manusia yang beriman dapat melaksanakan ibadah puasa dengan baik.
2. Kita mengetahui langkah-langkah untuk mencapai kecerdasan spiritual.
3. Dapat mencapai kecerdasan spiritual dengan nilai-nilai religious yang terkandung dalam ibadah puasa.

---

<sup>22</sup> M. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), h. 24.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Puasa

Sesungguhnya Allah SWT telah mewajibkan puasa pada kita umat islam, sebagaimana Ia telah mewajibkan pada orang-orang sebelum kita, semenjak Nabi Adam as, hingga kepada Nabi Muhammad SAW. Puasa adalah salah satu media terbesar untuk mendidik jiwa, dan ibadah yang terkuat untuk mengekang gejolak hawanafsu. Oleh sebab itu, ia disyariatkan pada semua agama, sampai pun kepada kepercayaan penyembah berhala. Puasa telah dikenal oleh bangsa mesir kuno, dan dari sanalah merambat kepada bangsa Yunani, dan romawi, sedang orang-orang Hindu senantiasa melakukan puasa itu hingga kini. Di dalam kitab Taurat terdapat ayat-ayat yang memuji puasa dan orang-orang yang melakukannya, dan menjelaskan bahwa Nabi Musa as telah bepuasa 40 hari lamanya. Demikian juga di gapnya sebagai ibadah.

#### 1. Definisi Puasa

*Secara etimologi* (bahasa), puasa dalam Bahasa Arab dari kata, SOMA-YASUMU-SIYAMAN artinya: menahan, mengekang, diam, atau menahan diri dari sesuatu, baik dalam bentuk perkataan maupun perbuatan.<sup>23</sup>

Dalam buku tuntunan ibadat zakat puasa dan haji karangan Drs. Muhammadiyah Ja'far, puasa adalah menahan diri, tidak bergerak, diam,

---

<sup>1</sup>Tim Lintas Media, *Kamus Al-Akbar Indonesia-Arab dan Arab-Indonesia*, Lintas Jombang, h. 368.

tidak berbicara, semuanya itu disebut puasa.<sup>24</sup> Sebagaimana Firman Allah di dalam Al-Qur'an, menghidayahkan perkataan Maryam:

فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا  
فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

*Artinya : sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini. (Maryam : 26)*

Puasa menurut syara' ialah : menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual, sejak terbit fajar, hingga terbenamnya matahari dengan niat melaksanakan perintah Allah. Sedang kebaikan dan kesempurnaan ialah: meninggalkan segala perkataan dan perbuatan tercela dengan menahannya dari segala kebiasaannya dengan menahan diri dari keinginan syahwat, dan menahannya dari segala kebiasaan dengan kesabaran, dan mempersiapkan jiwa untuk bertakwa kepada Allah, dengan mengingat bahwa ia selalu melihat dan mengawasinya, dalam keadaan terang dan tersembunyi.<sup>25</sup>

Puasa menurut istilah (syari'at) adalah mencegah diri dari segala perkara yang membatalkan, mulai terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat ibadah kepada Allah swt.

Ada juga yang mendefinisikan puasa dari segi bahasa (*lughah*) adalah semata-mata menahan dan menjauhkan diri dari melakukan sesuatu. Apabila dikatakan seseorang itu menahan diri dari melakukan perbuatan

---

<sup>24</sup>Muhammadiyah Ja'far, *Tuntunan Ibadat Zakat puasa dan haji*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2005), h. 86.

<sup>25</sup>*Ibid*, h. 87

yang sia-sia, atau Manahan diri dari makan dan minum ataupun berbicara, semuanya itu berarti menahan diri dari melakukan perbuatan yang membatalkan puasa, sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari dan disertai dengan niat pada malam harinya.<sup>26</sup>

Sulaiman Rasyid mengartikan puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membukakan, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat, serta dalam rangka mendidik dan melatih nafsu, dan menyiapkan diri untuk menjadi insane yang bertaqwa.

Jadi, pengertian puasa menuju sehat secara syar'i adalah menahan dan mencegah diri secara sadar dari makan, minum, bersetubuh, dengan peraempuan (istri), dan hal-hal yang semestinya, selama sehari penuh. Yakni dari kemunculan fajar hingga terbit matahari, dengan niat memenuhi perintah Allah swt.<sup>27</sup> Sebagaimana Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 187 dan hadits riwayat Bukhari dan Muslim berikut ini.

أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا

---

18. <sup>26</sup> Hasan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, (Jakarta: Amzah, 2000), h.

<sup>27</sup> Yusuf Qardawi, *Fiqih Puasa*, (Surakarta: Era Intermedia, 2000), h. 18.

تُبَشِّرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسْجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ

يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

Artinya: “Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan istri-istri kamu: mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasannya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan member ma’af kepadamu. Maka saekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri’tikaf dalam masjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat kepada manusia, supaya mereka bertaqwa. (Q.S. Al-Baqarah: 187)<sup>28</sup>

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ وَأَدْبَرَ النَّهَارُ وَغَابَتِ الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ ( رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَ مُسْلِمٌ )

“Dari Ibnu Umar, katanya: Saya telah mendengar Nabi Muhammad saw bersabda: ‘Apabila malam datang, siang lenyap, dan matahari telah terbenam, maka sesungguhnya telah datang waktu berbuka bagi orang-orang yang berpuasa’.” (H.R. Bukhari dan Muslim)<sup>29</sup>

Syekh Abdul Qodir Al-Jailani, menerangkan bahwa selain makna syariat puasa juga memiliki makna ruhani, yaitu membersihkan semua panca indra dan pikiran dari hal-hal yang diharamkan, selain menahan diri dari perkara-perkara yang dapat membatalkan puasa sebagaimana yang telah ditetapkan dalam syariat.<sup>30</sup>

Dari pengetahuan tersebut, telah kita ketahui bahwa tujuan ibadah puasa adalah terletak pada menahan makan minum dan hubungan seksual,

<sup>28</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, h. 29.

<sup>29</sup>Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: sinar Baru Algensindo cet. 27, 1994), h. 220.

<sup>30</sup>Muhammad Abu Fitri, *Quantum Puasa: Membangun Nilai Spiritual, Mental dan Sosial*, (Solo: Fairuz Media 2009), h. 18-19.



termasuk didalamnya menahan panca indra kita kepada sesuatu yang tidak baik, seperti mata untuk melihat yang bukan haknya, telinga mendengar suara yang batil, mulut digunakan untuk menggunjing, berdusta, bersumpah palsu, memaki, mencerca, dan mengadu domba, tangan digunakan untuk mengambil yang bukan haknya, pikiran yang teracuni oleh khayalan porno dan kemaksiatan lainnya.

## **2. Hakikat Puasa**

Hakikat puasa adalah Tunduk pada kehendak Ilahi. Nabi Muhammad saw bersabda :

*“Dari Abu Hurairah r.a berkata: Rasulullah saw bersabda: semua amal anak adam adalah untuk dirinya sendiri kecuali puasa, Karena puasa adalah untukku dan akulah yang membalasnya. Orang yang berpuasa mendapat dua kesenangan, dia merasa senang ketika berbuka dan ketika bertemu dengan Tuhannya, dia juga merasa senang dengan pahala puasanya”.* (H.R Al Bukhari)<sup>31</sup>

Jadi hakikat puasa, menurut Nabi saw adalah meninggalkan semua keinginannya selain untuk menjalankan perintah Tuhan, meninggalkan kehendak dirinya dan menjalankan kehendak Ilahi.”Dalam puasa, kecendrungan jiwa hewani untuk memberontak perlahan-lahan ditenangkan dan dijinakan melalui penaklukan kecenderungan secara sistematis pada kehendak Ilahi. Setiap saat merasakan lapar, jiwa seseorang muslim diingatkan bahwa demi memenuhi perintah Ilahi, gejala jiwa hewani harus

---

<sup>31</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Shahih Al-Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Imani cet. 1, 2002), h. 423.



dikesampingkan. Itulah sebabnya puasa tidak menahan diri dari makan dan minum saja, tetapi juga menahan diri dari semua dorongan nafsu.<sup>32</sup>

Sebagai akibat dari peangandilan sistematis tersebut, jiwa manusia menjadi sadar bahwa ia tidak bergantung pada lingkungan alam disekitarnya. Ia sadar bahwa ia berada didunia tetapi bukan bagian darinya. Orang yang berpuasa dengan penuh keimanan segera menyadari bahwa ia hanyalah peziarah di dunia ini dan ia diciptakan sebagai makhluk yang ditakdirkan mencapai tujuan disebrang wujud yang material ini.

Lebih jauh lagi, sifat segala sesuatu yang semula kosong dan fana sekarang muncul sebagai anugrah Ilahi. Makan dan minum yang kita anggap sebagai hal yang biasa sepanjang tahun, pada waktu puasa tampak sebagai karunia dari surge (ni'mah) dan mencapai makna ruhaniah seperti sebuah sukramen. Berpuasa adalah memakai perisa kesucian dalam menghadapi gelombang kehidupan. Ketika ia berpuasa sebenarnya, yakni menundukan seluruh dirinya kepada Ilahi., ia menyerap tenaga yang tak terhingga. Puasa menjadi sumber energy untuk membersihkan jiwa dan raganya. Meniadakan diri dan menenggelamkan diri pada yang maha kuasa *adalah hakikat puasa.*

Sebelum mencapai hakikat puasa, seorang muslim harus menjalankan *tarekat*<sup>33</sup> puasa. Di sini dia mngendalikan semua alat indranya yang lahir dan batindari melakukan hal-hal yang tidak dikehendalki Allah. Ia tidak sengaja mengendalikan mulutnya dari menyebarkan gosip, intrik, makian,

---

<sup>32</sup>Diposting oleh Awal, <http://awalin-1.blogspot.com/2007/09/hakikatpuasa.html>

<sup>33</sup> Tarekat adalah jalan untuk mencapai kesempurnaan jiwa dan pencerahan.

dan ancaman, tetapi juga ia mengendalikan daya khayalnya dari rencana jahat atau niat buruk. Ia tidak saja menutup mata lahirnya dari pandangan yang dilarang Allah, tetapi juga menutup daya pikirnya dari melakukan kelicikan, panghianatan, dan penyelewengan.

Jauh sebelum sampai ke tarekat puasa, seorang muslim tentu saja harus memenuhi *syariat puasa*. Paling tidak, menahan untuk makan, minum dan seks sejenak terbit fajar sampai tenggelamnya matahari. Pada tingkat syariatpun, para ahli fiqih menegaskan bahwa puasa harus disertai dengan niat yang berdasarkan keimanan dan keinginan untuk memperoleh ridho Allah. Tanpa *imanan wahtisaban*, puasa kita tidak sah. Jadi termasuk yang menentukan sah tidaknya puasa adalah niat. “Sesungguhnya semua amal itu bergantung pada niat”. Sabda Nabi saw yang dikutip Bukhari sebagai hadits pertama dalam kumpulan haditsnya.

Berdasarkan niatnya ada dua macam puasa. Pertama, puasa yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dirinya diatas kebutuhan untuk mendapatkan ridho dan ampunan Allah. Kedua, puasa yang dilakukan untuk memperoleh ridho Allah di atas kebutuhan dirinya, secara syariat, yang pertama dihitung tidak sah. Secara psikologis, ia juga di anggap sebagai sebuah cara beragama yang tidak dewasa.

Orang yang menikmati puasanya, hanyalah orang yang melakukan puasa karena keimanan dan karena memenuhi kehendak Ilahi. Inilah puasa yang difirmankan Allah “Puasa hanyalah untuk Aku dan Aku sendiri yang akan memberikan pahalanya”. Artinya pada dasarnya tidak ada yang tahu

bahwa seseorang berpuasa, selain Allah dan dirinya sendiri. Seseorang tidak perlu khawatir kalau orang lain tidak mengetahui bahwa dia berpuasa, karena Allah selalu mengetahuinya. Selanjutnya, puasa yang dilakukan bukan untuk Allah adalah puasa tanpa jiwa. Bentuk tanpa jiwa hanyalah khayalan hampa.

Dalam berpuasa seseorang dapat mengontrol anggota badannya hingga gerak gerik jiwa dan ucapan mulutnya. Kesucian yang ditimbulkan dari akibat puasa adalah kesucian “ma’nawi”. Bukan hanya kesucian lahir semata-mata yang mungkin dapat dibersihkan dengan air, juga kesucian batin dapat dibersihkan dengan latihan jiwa dan perbuatan qalbu.<sup>34</sup> Hal ini tentunya terjadi jika hamba yang beriman telah memahami dan melaksanakan syari’at atau hukum berpuasa.

Rasulullah saw. bersabda, *“Syariat itu ucapanku, tarekat perbuatanku, dan hakekat adalah keadaanku”*. Dengan merujuk pada sabda-sabdanya, kita melakukan berbagai ketaatan. Kita lakukan puasa kita dengan berpegang pada sabda Nabi. Kita mengikuti petunjuk Nabi dalam bersahur, berpuasa, berbuka, dan berdoa di malam hari. Inilah ketaatan yang paling mendasar, bagian terluar dari ajaran Islam. Inilah syariat. Ketika kita mencoba menerapkan perilaku Nabi dalam perilaku kita, ketika puasa Nabi juga menjadi puasa kita, kita memasuki ketaatan yang lebih mendalam. Inilah tarekat. Ketika kita menyaksikan apa yang

---

<sup>34</sup>Moh. Rifa’i, *Ilmu Fiqh Islam Lengkap*, (Semarang: PT Karya Toh Putra 1978), h. 345.

disaksikan Nabi saw, ketika tirai yang menutup mata kita dibuka, kita memasuki wilayah hakikat.

Syariat, tarkat, dan hakekat tidak bisa dipisahkan. Tidak mungkin mempraktekan tarekat tanpa syariat. Semoga dengan ibadah puasa ini kita dapat mencapai tujuan puasa yaitu mencapai derajat taqwa yang setinggi-tingginya.

### **3. Manfaat Puasa**

Puasa mempunyai banyak manfaat bagi ruhani dan jasmani kita, antara lain:<sup>35</sup>

- a. Puasa adalah ketundukan, kepatuhan, dan keta'atan kepada Allah swt, maka tiada balasan bagi orang yang mengerjakannya kecuali pahala yang melimpah ruah dan baginnya hak masuk surga melalui pintu khusus bernama 'Ar-Rayyan'. Orang yang berpuasa juga dijauhkan dari azab pedih serta dihapuskan seluruh dosa-dosa yang terdahulu. Patuh kepada Allah swt berarti meyakini dimudahkan dari segala urusannya karena dengan puasa secara tidak langsung kita dituntun untuk bertakwa, yaitu mengerjakan segala perintahnya dan menjauhi larangannya. Sebagaimana yang terdapat pada surat Al-Baqarah: 183, yang berbunyi ;  
*"Hai orang-orang yang beriman diwajibkan bagi kamu untuk berpuasa sebagaimana orang-orang sebelum kamu, supaya kamu bertakwa"*.

---

<sup>35</sup>Agus Rasidi, Ar-Rayyan- 2568, [http:// www. kompas. com/ kesehatan /news /0211 /01/ 23 0308.htm](http://www.kompas.com/kesehatan/news/0211/01/23_0308.htm)

- b. Berpuasa juga merupakan sarana untuk melatih diri dalam berbagai masalah seperti jihad nafsi, melawan gangguan setan, bersabar atas malapetaka yang menimpa. Bila mencium aroma masakanyang mengundang nafsu atau melihat air segar yang menggiurkan kita harus menahan diri sampai waktu berbuka. Kita juga diajarkan untuk memegang teguh amanah Allah swt, lahir dan batin, karena tiada seorang pun yang sanggup mengawasi kita kecuali Ilahi Rabbi. Adapun puasa melatih menahan dari berbagai gemerlapnya surge duniawi, mengajarkan sifat sabar dalam menghadapi sesuatu, mengarahkan cara berfikir sehat serta menajamkan pikiran (cerdas) karena secara otomatis mengistirahatkan roda perjalanan anggota tubuh. Lukman berwasiat kepada anaknya: *“Wahai anakku, apabila lambung penuh, otak akan diam maka seluruh anggota badan akan malas beribad”*.
- c. Dengan puasa kita diajarkan untuk hidup teratur, karena menuntun kapan waktu buat menentukan waktu menghidangkan sahur dan berbuka. Bahwa berpuasa hanya dirasakan oleh umat islam dari munculnya warna kemerah-merahan di ufuk timur hingga lenyapnya disebelah barat. Seluruh umat muslim sahur dan berbuka pada waktu yang telah ditentukan karena agama dan Tuhan Yang Satu.
- d. Begitupun juga menumbuhkan bagi setiap individu rasa persaudaraan serta menimbulkan perasaan untuk saling menolong antar sesama. Saling membahu dalam menghadapi rasa lapar, dahaga dan sakit. Disamping itu mengistirahatkan lambung agar terlepas dari bahaya penyakit menular

misalnya. Rasulullah saw bersabda, “Berpuasa kamu supaya sehat”. Seorang tabib Arab yang terkenal pada zamannya yaitu Harist bin Kaldah mengatakan bahwa lambung merupakan sumber timbulnya penyakit dan sumber obat penyembuh”.

Tiada diragukan kita dapat jihad nafsi, menyelamatkan dari segala aroma keduniaan dalam menahan hawa nafsu. Seperti yang dikatakan Rasulullah saw: “Wahai pemuda-pemudi, barang siapa yang telah memenuhi bekal, bersegeralah kawin, seungguhnya itu dapat menahan dari penglihatan dan menjaga kemaluan. Dan barang siapa belum memenuhi maka berpuasalah itu adalah penangkalnya”.

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa puasa mempunyai manfaat –manfaat yang tidak bisa kita ukur. Karenanya bersyukurlah orang-orang yang dapat mengerjakan puasa. Sebagaimana Kamal bin Hammam berkata, “Puasa adalah rukun Islam yang keempat setelah syahadat dan shalat, di syariatkan Allah swt karena keistimewaan an manfaatnya seperti: ketenangan jiwa dari menahan hawa nafsu, menolong dan menimbulkan sifat menyayangi orang miskin, persamaan derajat baik itu faqir atau kaya. Kemudian Zakiah Darajat mengatakan bahwa ibadah puasa mengandung hikmah terhadap rohani dan jasmani manusia.

“Hikmahnya terhadap rohani antara lain ialah melatih rohani agar disiplin mengendalikan dan mengontrol hawa nafsu agar tidak semena-mena memunculkan keinginannya. Puasa mengekang hawa nafsu dengan mengharamkan memakan dan meminum harta miliknya yang tersedia serta

melarang menggauli istrinya yang sah disiang hari meskipun nafsunya sudah menggelora untuk menikmatinya. Sebab bila nafsu dibebaskan tanpa kendali manusia akan menjadi budak hawa nafsu itu sendiri, bila hal itu terjadi maka rohani manusia akan hancur.<sup>36</sup> Allah swt berfirman:

﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾



Artinya: *“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhannya. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”*. (QS. Yusuf: 53)<sup>37</sup>

“Adapun hikmahnya terhadap jasmani ialah bahwa puasa dengan menahan makan dan minum, di samping membangun kekuatan dan ketahanan rohani juga mempertinggi kekuatan dan ketahanan jasmani, karena umumnya penyakit yang menghinggapi tubuh manusia bersumber dari perut yang menampung semua apa yang dimakan dan diminum”.<sup>38</sup>

Dari uraian tersebut, dapat dimengerti bahwa manfaat yang terkandung dalam puasa itu ada yang bersifat rohaniyah dan juga jasmaniyah. Kesehatan yang diakibatkan dari puasa bukan saja kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani. Hal ini diegaskan dalam hadits yang diterima dari Abu Hurairah bahwa puasa itu merupakan perisai bagi seseorang (HR. Al

---

<sup>36</sup>A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Gaya Media Pratama cet. 2, 2002). h. 153.

<sup>37</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, h. 242

<sup>38</sup>A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Op. Cit.*, h. 154.



Bukhari). Perisai yang dimaksud mencakup perisai jasmani dan rohani. Perisai terhadap jasmani berarti terhindar dari segala yang menimbulkan penyakit fisik, dan perisai rohani berarti terhindar dari perbuatan yang merusak nilai-nilai moral atau akhlak.

#### **4. Nilai-nilai Religious Ibadah Puasa**

Nilai religious adalah nilai yang berkaitan dengan keterikatan individu dengan sesuatu yang dianggapnya memiliki nilai kesakralan.<sup>39</sup> Maksudnya nilai tersebut berkaitan erat dengan nilai ketuhanan, yaitu nilai-nilai yang dapat mendekatkan seorang hamba dengan Rabb-nya. Sedangkan nilai religious ibadah puasa adalah nilai yang diperoleh oleh hamba-hambanya Allah swt setelah berpuasa.

Berkaitan dengan pengertian nilai religious tersebut, Islam tidak mensyariatkan sesuatu amalan melainkan diikuti oleh nilai-nilai, dimana semua tidak lepas dari lautan hikmah. Dia maha bijaksana dalam penciptaan-Nya, Maha Bijaksana dalam perintah-Nya, tidak pernah menciptakan sesuatu yang batil, dan tidak pernah menciptakan sesuatu hukum yang sia-sia.

Sedangkan religiusitas dimaknakan sebagai pengabdian terhadap agama. Dalam pendekatan psikologi agama, religiusitas merupakan konstruk psikologi dan agama yang tak terpisahkan. Religiusitas adalah inti

---

<sup>39</sup> [http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008\\_GASAL/UU111001/1\\_2\\_1/FE\\_A\\_FG\\_4](http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008_GASAL/UU111001/1_2_1/FE_A_FG_4)

kualitas hidup manusia, dan harus dimaknakan sebagai rasa rindu, rasa ingin bersatu, rasqa ingin beraa dengan sesuatu yang abstrak.<sup>40</sup>

Begitu banyak nilai-nilai yang kita dapatkan setelah kita berpuasa, diantaranya yaitu kedisiplinan, ikhlas, jujur, zuhud, tawakal, khauf-raja', syukur, sabar, ridho, dan takwa. Dimana nilai-nilai tersebut dapat menyucikan jiwa kita dan tidak semua orang dapat meraihnya. Allah swt berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۖ

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya*”.<sup>41</sup> (Asy-Syams: 9-10)

Ayat tersebut memotifasi kita jika ingin beruntung, maka kita harus berusaha mensucikan diri dengan menjaga nilai-nilai di atas. Karena denganyalah kemenangan dapat di gapai, terurama nilai-nilai religious ibadah puasa tersebut harus kita jaga pada *syahru syiyam* atau bulan ramadhan. Sebagaimana telah di ungkapkan oleh Atabik Lutfi yaitu:

“ramadhan sesungguhnya menjanjikan peluang bagi siapapun untuk meningkatkan kualitas spiritualnya. Jika hal ini tidak bias diraih dibulan yang penuh berkah, akan sangat sukar didapatkan diluar bulan yang baik ini. Rasulullah saw bersabda ‘*Barang siapa yang terhalang dari meraih*

---

<sup>40</sup>H. Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), h. 293.

<sup>41</sup>Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Alquran dan Terjemahan*, (Bandung: Diponegoro 2006), h. 595.

*kebaikan di bulan Ramadhan, maka ia terhalang dari mendapat semua kebaikan untuk selamanya’.*<sup>42</sup>

Dengan demikian, ketika Ramadhan sudah berlalu meninggalkan kita, namun semangat dan nilai puasa (Ramadhan) sepatutnya tetap hadir menyertai keseharian kita. Ramadhan bukan satu-satunya beramal kepada Allah swt. Ramadhan hanya momentum untuk meningkatkan dan memaksimalkan kebaikan kita sebagai bekal menghadapi sebelas bulan berikutnya. Alangkah rugi dan pelitnya seorang yang hanya mau bersemangat beribadah dan beramal saleh di bulan tertentu.



Nilai-nilai yang disebutkan diatas akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Disiplin

Disiplin artinya adalah ketaatan kepada peraturan.<sup>43</sup> Berpuasa bagi orang Islam bukan saja berbakti kepada Allah, tetapi disiplin jiwa dan moral, suatu kesadaran hidup yang tinggi bukanlah tidak ada daya nafsu yang lebih besar dari pada melepaskan lapar, sedang makan dan minuman dibawah pelupuk mata, meskipun demikian, daya nafsu ini

---

<sup>42</sup>Atabik Luthfi, *Tafsir Tazkiyah Tadabur Ayat-ayat untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, (Jakarta: Gema Insani 2009), h. 270.

<sup>43</sup>Syahrul Ramadhan, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Khazanah Media Ilmu 2010), h. 88.

dikalahkan oleh orang yang berpuasa.<sup>44</sup> Karena kedisiplinan peraturan bagi orang yang berpuasa yaitu, menahan lapr dan dahaga serta nafsu. Dalam hal ini kedisiplinan, juga trdapat pada amalan-amalan rutin seperti bangun malam untuk *qiyamullail*, tilawah Al-Qur'an, tertaur makan sahur dan berbuka pada waktu-waktu yang disunahkan. Sedekahpun di utamakan karena memebawa manfaat yang sangat besar untuk melatih jiwa kedermawanan kita. Selain itu khususnya dibulan Ramadhan semua amalan dilipatgandakan pahalanya oleh Allah SWT.

Almandury mengatakan bahwa puasa meningkatkan latihan berserah diri dan taat kepada Allah serta memupuk sikap disiplin. Kesadaran akan kewajiban puasa dan pemahaman akan berkah-berkah puasa, akan mendorong orang berpuasa berupa untuk berserah diri kepa illahi robbi dan taat kepada sega perintahNya. Sementara itu, suanh-sunah atau ketentuan-ketentuan dalam cakupan ibadah puasa, yaitu pelaksanaan buka puasa, pelaksanaan makan saur, pelaksanaan shalat tarawwih dll harus dilakukan pada waktunya.. islam mengajkarkan, dalam melaksanakan ibadah, dan ibadah wajib maupun ibadah sunah, harus dilakukan secara tertib dan disiplin. Hal itu mengandung arti, bahwa tertib dan disiplin sesungguhnya merupakan bagian utama dalam kehidupan umat islam. Ajaran islam menuntut muslimin dan muslimat utnuk memiliki buday tertib dan disiplin serta mampu merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>44</sup>R.H. Su'dan, *Alqur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa 1997), h. 223.

b. Iklas

“semua benda berpotensi dapat ternoda oleh benda lainya. Jika benda itu bersih serta terhidar dari kotoran dan noda, maka disebut *khliis* (benda yang bersih) dan pekerjaan untuk membersihkannya disebut *ikhlasan*. Lawan dari ikhlas adalah syirik. Orang tidak ikhlas adalah musyrik (pelaku syirik).”

Ikhlas itu bersemayam dalam hati, yangberkaitan dengan niat dan tujuan. Hakikat niat itu sendiri yaitu kita dapat merasakan berbagai hal-hal yang kita lalukan, bila factor yang menyebabkan itu hanya satu, maka perbuatan itu disebut ikhlas. Contohnya sebgaimana orang yang bersedekah dengan tujuan *riya* 'mengharapkan pujian dari manusia, maka ia disebut ikhlas secara bahasa. Lain halnya jika seseorang yang tujuan beramalnya semata-mata untuk mendekatkan diri kepda Allah, maka inilah yang disebut dengan ikhlas.

Oleh karena itu, bagi siapa saja yang mengerjakan puasa dengan tujuan taqorub kepada Allah dan mencapai kesehatan, tidak merusak kesahatannya, tidak memperkuat diri dengan mengamalkan kebaikan, maka pahalanya akan bertambah. Sifat ikhlas memiliki peranan yang sangat pentiang bagi seorang muslim dalam mengamalkan ajaran nislam dalam kehidupan keseharian. Beberapa factor yang menyebakan hal ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hakikat hidup adalah beribadah yang ahrus dilakukan dengan ikhlas.

Dalam ajaran islam, hakikat hidup yangsesungguhnya melaksanakan

intruksi *robbani* (ibadah). Dan dalam melaksanakan ibadah ini semata-mata harus dilakukan dengan penuh keikhlasan, menggapai keridhoan Allah. Tiada artinya seluruh aktifitas ibadah yang dilakukan tanpa diiringi dengan keikhlasan.

- 2) Ibadah tidak akan diterima kalau tidak berdasarkan pemahaman yang benar dan ikhlas. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa manusia-manusia terbaik akan masuk neraka, padahal mereka adalah orang yang sering berjihad, berinfaq dan membaca Al-Qur'an. Allah SWT menolak amal mereka karena amalan yang dilakukannya tidak ikhlas. Orang yang berjihad ingin dikatakan sebagai seorang pemberani, orang berinfaq ingin dikatakan seorang dermawan, dan orang yang membaca Al-Qur'an ingin dikatakan sebagai seorang *qori* (bacaanya bagus).
- 3) Hidup adalah pertarungan antara hak dan batil, antara ahli iman dan kufur, antara kekasih Allah dan musuh Allah. Orang yang beriman dimenangkan Allah saat ia ikhlas. Sejarah mencatat bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kekalahan umat islam dalam berperang adalah ikhlas. Saat perang uhud, sebagian pasukan islam memburu *ghonimah* (rampasan perang) dan mereka lupa kepada Allah. Sehingga pasukan umat islam saat itu mengalami kekalahan. Begitu pula saat perang hunain, jumlah pasukan islam lebih banyak jumlahnya dibanding pasukan musuh. Segelintir orang tidak memiliki rasa ikhlas, mereka merasa diatas angin karena jumlah pasukan yang

banyak. Namun yang terjadi justru pasukan islam mendapat kekalahan. Baru setelah bertaubat kepada Allah, pasukan islam mendapat kemenangan berkat bantuan tentara malaikat yang diturunkan langsung oleh Allah SWT.

- 4) Tobat akan diterima jika dilakukan dengan murni atau bersih (Taubatannasuha). Allah SWT akan mengampuni dosa seseorang, manakala ia bertaubat dengan taubat yang bersih atau murni (taubatannasuha), dan kunci dari taubat yang bersih dan murni adalah ikhlas.
- 5) Diberikan nafas yang panjang dalam beribadah. Dalam realitas keseharian, permasalahan yang menimpa kita bukanlah tidak melakukan ibadah, namun ibadah itu kita lakukan dengan sesuatu yang sisa. Kita membaca Al-Qur'an menunggu malam jum'at tiba atau bulan ramadhan tiba atau bahkan sekali seumur hidup saat keluarga atau orang tua meninggal dunia. Bagaimana mungkin kita menjadi yang terbaik, kalau ibadah dilakukan dengan sesuatu yang sisa. Dengan sifat ikhlas, kita memiliki nafas panjang dalam beribadah. Karena ibadah yang murni karena Allah semata, bukan manusia, organisasi, jama'ah.
- 6) Dengan keikhlasan, seluruh potensi di dunia bias berguna di akhera kelak. Harta, anak, rumah dan asset dunia lainnya pada hakikatnya tidak ada gunanya kalau tidak dikelola dengan ikhlas. Bagi orang yang ikhlas, semua asset di dunia akan ada manfaatnya, karena di dunia



digunakan untuk kepentingan akherat. (DR. Ahzami Samiun Jazuli, MA)

Di lihat dari enam point tersebut, di antara pelajaran berharga yang bias kita peroleh selama menjalani ibadah puasa Ramadhan adalah keikhlasan. Kita berpuasa menahan segala sesuatu yang dilarang Allah, semata-mata karena Allah SWT. Seandainya kita masuk sebuah kamar dan makan di dalamnya sendirian, niscaya tidak ada yang mengetahuinya. Namun hal ini tidak kita lakukan karena ada factor ikhlas. Keikhlasan adalah modal yang sangat berharga, ia tidak boleh hilang dari diri kita bahkan ia harus dipelihara sampai ajal menjemput kita. Karena hanya orang-orang yang ikhlas-lah yang akan mendapat predikat *husnul khotimah* di akhir hayatnya.

#### c. Jujur

Jujur merupakan mata uang yang paling berharga di dunia. Jujur yaitu mengetahui segala sesuatu sesuai dengan kenyataan yang ada, baik jujur dalam perkataan maupun perbuatan. Seseorang yang jujur dan benar akan selalu dipercaya, sebagaimana Rasulullah SAW dengan kejujurannya sehingga beliau diberi gelar Al-Amin yang artinya dapat dipercaya. Hakikat jujur/shidiq, sebagaimana perkataan Al-Ghazali mengenai shidiq bahwa Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab:23,

مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَّن يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا ﴿٢٣﴾

*Artinya: "... orang-orang yang menepati apa yang telah mereka janjikan kepada Allah..."*<sup>45</sup>

Lafazh *shidiq* digunakan dalam enam makna: jujur dalam perkataan, jujur dalam niat dan keinginan, jujur dalam hasrat (*azm*), jujur dalam memenuhi hasrat, jujur dalam perbuatan dan jujur dalam merealisasikan semua maqam agama. Seseorang yang berlaku jujur pada ke enam hal di atas disebut *shidiq* (orang yang sangat jujur). Tingkatan jujur tersebut berlainan tingkatannya pada setiap orang.<sup>46</sup>

*Pertama*, jujur pada perkataan. Kejujuran dalam perkataan dapat diketahui ketika ia memberikan suatu berita, baik yang berkaitan dengan peristiwa masa lalu maupun yang akan datang. Selain itu juga ketika menepati janjinya dan tidak melakukan sumpah palsu. Dalam hal ini, setiap orang berkewajiban untuk menjaga lidahnya selain mengatakan yang benar. Barang siapa yang menjaga lidah dari perkataan bohong ketika berbicara, maka ia disebut sebagai orang yang jujur.

*Kedua*, jujur dalam niat dan keinginan. Hal ini berkaitan dengan masalah ikhlas, yaitu setiap perbuatan dan ibadah yang dilakukan semata-mata karena Allah. Akan tetapi, ketika perbuatan dinodai dengan keinginan selain Allah, maka ia disebut sebagai pembohong (*kadzib*). Perkataan mereka benar, akan tetapi Allah mengatakan perkataan mereka bohong, bukan dari perkataannya melainkan hati. Oleh karena itu, salah

---

<sup>45</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, h. 421.

<sup>46</sup>Sa'id Hawwa, *Op. Cit.*, h. 346.

satu makna jujur adalah ketulusan niat atau ikhlas. Dengan begitu, seluruh orang yang jujur harus berlaku ikhlas.

*Ketiga*, jujur dalam hasrat (*'azm*). Terkadang sebelum melakukan pekerjaan, timbul hasrat dari hati seseorang, “Apabila Allah memberikan rizeki kepadaku, maka aku akan menyedekahkan seluruhnya atau sebagian”. Hal itu merupakan hasrat seseorang yang terkadang didukung oleh kemampuan diri hingga hasrat yang benar (*shidiq*), atau terkadang setelah hasrat timbul keraguan dan kelemahan sehingga tidak dapat terwujudkan hasranya. Jadi, *shidiq* merupakan ungkapan kesempurnaan dan kekuatan, maka dari itu jika kita berhasrat baik demi kejujuran dan kebenaran kita harus melaksanakannya.

*Keempat*, jujur dalam memenuhi hasrat. Terkadang, seseorang mudah mengungkapkan hasrat dan keinginan karena tidaklah berat untuk mengungkapkan hasrat dan keinginan. Akan tetapi untuk merealisasikan cukuplah berat, diperlukan kemampuan dan keinginan yang kuat agar hasrat itu dapat terwujud dengan benar (*shidiq*).

*Kelima*, jujur dalam perbuatan. Bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan apa yang ada didalam hatinya. Hatinya harus mendorong anggota tubuh untuk melakukan apa yang diinginkan hati. Jujur dalam perbuatan bertentangan dengan pelaku *riya'*, di mana yang *riya'* menampilkan baik secara *zhahir* tapi hatinya tidak baik. Ketika melakukan shalat, ia terlihat khusyuk akan tetapi hatinya mengikuti hawa nafsunya. Orang seperti ini tidak jujur dalam perbuatannya, meskipun ia

tidak ada keinginan untuk pamer dan mencari simpati orang lain. Maka seseorang yang perbuatannya tidak sesuai dengan kata hatinya, dengan penuh kesadaran dan sengaja, maka disebut *riya'* dan tidak sampai mencapai ikhlas, sedangkan apabila tidak sengaja, maka ia tidak mencapai tingkat *shidiq*.

*Keenam*, ini merupakan drajat yang paling tinggi dan mulia yaitu *shidiq* atas maqam-maqam agama, misalnya adalah jujur dalam rasa takut/khauf, jujur dalam penuh pengharapan/raja', jujur dalam memuliakan Allah, jujur dalam ridha atas ketentuan Allah, jujur dalam tawakal, jujur dalam mencintai Allah, dan jujur dalam segala perkara.

Basyar bin Harits berkata, "Barang siapa yang beribadah kepada Allah dengan dilandasi *shidiq*, maka ia tidak mau menjadi penjilat bagi manusia.<sup>47</sup> Dengan demikian dapat kita ketahui bahwa jujur merupakan sesuatu yang sangat berharga, jika dikaitkan dengan puasa. Maka letak kejujuran yang semestinya yaitu ketika pada pelaksanaannya. Seseorang yang berpuasa itu menahan segala yang membatalkan, namun dilain waktu jika seseorang itu tidak jujur, imannya lemah dan ada kesempatan bisa saja dia minum, makan bahkan berzina karena tidak ada yang mengetahuinya. Namun harusnya ia sadar bahwa Allah selalu mengawasi, bahkan Allah pun mengetahui visi-misi kita. Dengan demikian rasa *muraqabah* sangat dibutuhkan dalam hal ini.

#### d. Zuhud

---

<sup>47</sup>*Ibid*, h. 345.

Mengetahui sifat zuhud merupakan perkara yang sulit. Al-Ghazali mengatakan bahwa zuhud adalah berpaling dari sesuatu yang di benci kepada sesuatu yang baik. Dalam definisi al-Ghazali tersebut mengandung pengertian, bahwa zuhud harus ada yang di benci dan ada sesuatu yang dicintai yang keadaannya lebih baik. Lain halnya dengan al-Qusyairi yang berpendapat bahwa zuhud adalah tidak merasa berbangga terhadap kemewahan dunia yang telah ada di tangannya, dan tidak merasa bersedih dengan hilangnya kemewahan tadi dari tangannya.

Nampaknya pengertian zuhud yang diberikan oleh al-Qusyairi lebih sesuai dengan kehidupan dewasa ini, yakni zuhud yang membuat para penganutnya mempunyai pandangan khusus terhadap kehidupan duniawi dimana mereka telah bekerja dan berusaha, akan tetapi kehidupan duniawi itu tidak menguasai kecendrungan qalbu mereka serta tidak membuat mereka mengingkari ketentuan Allah. Hal ini pun bermanfaat, sebagaimana sahabat Nabi misalnya Utsman bin Affan yang hartawan, sehingga dapat membekali pasukan Nabi pada masa paceklik. Ada tiga cirri sifat zuhud:

- 1) Tidak senang apabila memiliki sesuatu dan tidak bersedih ketika kehilangan sesuatu.<sup>48</sup> Sebagaimana yang terdapat pada Al-Qur'an surat al-Hadid: 23,

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ



---

<sup>48</sup> *Ibid*, h. 351.

*Artinya: "...supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri."<sup>49\</sup>*

2) Menganggap sama antara pujian dan celaan.<sup>50</sup> Biasanya seseorang yang berkedudukan kerap kali menjadi buah bibir. Jika dia zuhud maka dia akan merasa biasa saja dengan celaan atau pujian dari orang lain.

3) Hanya dipenuhi dengan kecintaan kepada Allah SWT.<sup>51</sup>

Seseorang yang zuhud hatinya hanya disibukkan dengan perkara-perkara yang mendekatkan dirinya kepada Allah. Jika ia sedang berpuasa maka ia akan memperbanyak ibadahnya dalam membaca Al-Qur'an, qiyamullail, shodaqoh, zikir dan I'tikaf, semua itu ia lakukan ada maupun tidak ada orang yang melihatnya. Pengaruh zuhud itu akan membuat seseorang bertambah akrab dengan Allah SWT. Jadi, cirri-ciri zuhud ialah seseorang dalam kondisi yang sama ketika dalam keadaan miskin atau kaya, mulia atau terhina, pujian atau celaan, semua itu disebabkan karena keakrabannya dengan Allah dan dia hanya gelisah kalau buruk dalam pandangan Allah. Akan tetapi zuhud tidak dapat dicapai kecuali dengan tawakal.

e. Tawakal

---

<sup>49</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 540.

<sup>50</sup>Sa'id Hawwa, *Loc. Cit*.

<sup>51</sup>Sa'id Hawwa, *Op. Cit*, h. 352.

Tawakal artinya memasrahkan diri kepada Allah sebagaimana dikatakan Ibrahim ibn Adham: “Bekerjalah sebagaimana para pahlawan, usaha mencari barang yang halal, dan berilah keluargamu nafkah yang cukup.” Sejalan dengan pengertian tawakal tersebut, Sahl mengatakan bahwa tawakal adalah menyerahkan segala keputusan dari perbuatan yang dilakukan kepada kekuasaan Allah SWT. Sedang Abu Ayyub menyatakan, bahwa tawakal adalah bersemangat dalam beribadah dan selalu menguntungkan hatinya kepada Allah, dan menerima pemberian-Nya (merasa cukup atas sesuatu yang dimilikinya).

Dengan demikian salahlah orang mengartikan tawakal dengan menyerahkan segala-galanya kepada Allah SWT tanpa disertai usaha sedikitpun. Pandangan yang demikian ini membawa pandangan menyerahkan pada takdir, tanpa disertai usaha yang selanjutnya akan menampilkan sikap yang tidak bertanggung jawab atas tindakannya.

Ali Daqaq mengatakan bahwa tawakal itu terdiri dari tiga tingkatan, yakni: *pertama*, tentramnya hati terhadap apa yang telah dijanjikan Allah, seperti ini adalah tingkatan bidayah (pemula/awam). *Kedua*, menyerahkan urusan kepada Allah, karena dia telah mengetahui keadaan dirinya; ini adalah tingkatan mutawassith (menengah atau para wali Allah). *Ketiga*, *tafwidh* merasa ridha menerima ketentuan Allah. Demikian, sifat-sifat mahmudah yang seharusnya dimiliki oleh setiap orang muslim dalam rangka mencapai tingkatan iman yang lebih tinggi.



Lafazh tawakal di ambil dari kata *wakala* (perwakilan). Bila dikatakan “Seseorang mewakilkan (*wakkalahu*) urusannya kepada fulan,” artinya adalah menyerahkan seluruh urusan kepadanya dengan penuh kepercayaan tanpa keraguan sedikitpun.<sup>52</sup> Dengan demikian awakal adalah menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah, meyakini bahwa tidak ada yang melakukan kecuali Allah dan meyakini kemampuan Allah untuk memenuhi kebutuhan hamba-Nya. Sehari penuh kita berpuasa, menahan segala yang membatalkan, menjauhi segala larangan-Nya dan menjalankan segala perintah-Nya. Setelah itu kita serahkan kepada Allah mengenai pahala puasanya dan balasan-balasan yang akan Allah berikan kepada kita, setelah kita berikhtiar untuk mendapatkan balasan yang terbaik.

f. Raja’/Khauf

Imam Ghazali mengatakan bahwa takut dan harap (*khauf wa raja’*) merupakan dua panglima dan penghela yang dapat membangkitkan manusia kepada amal. Khauf membawa kita pada ketaatan, dan raja’ memebawa kita kepada amal. Tentunya khauf dan raja’ yang selanjutnya akan dibahas ini memiliki berbagai tingkat dan derajat, sesuai dengan keaaan manusianya dan tingkat pengetahuan mereka kepada Allah dalam usaha mendidik diri dan berhadapan dengan berbagai rintangan dan mendekatkan diri kepada Allah, terdapat dua sifat yang sering menjadi pendorong dalam beribadah. Dengan adanya dua sifat ini, sesungguhnya ibadah itu berlandaskan pada

---

<sup>52</sup>Sa’id Hawwa, *Op. Cit*, h. 353.

dua pilar pokok, yaitu: Khauf (takut), Raja' (harapan). Rasa cinta harus disertai rasa rendah diri, sedangkan khauf harus dibarengi dengan raja'. Dalam setiap ibadah harus terkumpul unsure-unsur ini. Allah berfirman tentang sifat hamba-hamba-Nya yang mukmin: *Dia mencintai mereka dan merekapun mencintai-Nya.*"[Al-Maidah: 54]

Rasa khauf atau takut kepada Allah ini wajib ditanamkan di dalam diri sebab Allah Mah Hebat siksaann-Nya kepada orang-orang yang mendurhakai-Nya. Orang yang durhaka ialah orang yang melanggar larangan Allah dan meninggalkan suruhan Allah. Dengan adanya rasa takut kepada Allah, seorang muslim akan berusaha untuk mentaati perintah Allah dan meninggalkan larangannya Allah. Lantas, perbuatan amal kebajikan yang dilakukan atas dasar khauf, bukanlah sebenarnya mengharapkan pahala dari Allah SWT, sebaliknya adalah untuk mengharapkan keampunan Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan.

Rasa khauf atau takut yang di tuntut ialah yang menghalang seseorang dari melakukan dosa. Imam Ibnu 'Izzi al Hanna berkata: "Seorang hamba wajib untuk takut dan berharap (kepada Allah), dan sesungguhnya takut yang terpuji dan yang sebenarnya adalah yang menghalangi pemiliknya dari apa-apa yang diharamkan oleh Allah. Apabila (takut) itu melewati batas, dikawatirkan dia terjatuh pada sikap putus asa." Sikap takut yang tidak diimbangi dengan rasa harap, akan menyebabkan seseorang berputus asa dari rahmat Allah.

Penuh pengharapan (*raja'*) dan takut (*kahuf*) adalah dua sayap yang dapat membawa orang-orang saleh terbang menuju tempat yang mulia. Selain itu, keduanya merupakan kendaraan yang dapat memebawa mereka menembus jalan menuju akhirat yang penuh hambatan dan rintangan.<sup>53</sup> Raja' adalah ketenangan hati dalam menunggu sesuatu yang disenangi kemudian ia merasa takut (*khauf*) jika sesuatu itu akan hilang darinya. Karena apabila ia tidak takut kehilangna, berarti ia tidak menyukainya, maka ia tidak berharap untuk mendapatkannya. Sebagaimana seseorang yang beribadah (puasa), ia begitu mengharapkan pahala, ridho dan kesehatan dari Allah SWT. Sehingga ia merasa takut apabila semua itu tidak ia peroleh pahala ia sudah beribadah (puasa) dengan sungguh-sungguh. Mengenai khauf dan raja' Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat as-Sajadah ayat 16:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ



Artinya: *“Lambung meraka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa-apa rezeki yang kami berikan.”*<sup>54</sup>

Maksudnya mereka tidak tidur di waktu biasanya orang tidur, karena mengerjakan shalat malam.

---

<sup>53</sup>*Ibid*,h. 162

<sup>54</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 416

g. Syukur

“Umumnya ulama *muta'akhirin* menyatakan, bahwa syukur adalah realisasi dari pujian kepada Allah yang ditumbuhkan dari lubuk hati, diwujudkan dalam ucapan dan perbuatan, atau dengan kata lain syukur adalah manifestasi pengagungan dan pemujian Allah atas segala nikmat yang telah di anugrahkan kepada seseorang dengan hati, ucapan dan perbuatan. Hal ini berarti juga mempergunakan nikmat yang telah diberikan itu sesuai dengan fungsi dan proporsinya. Pengetian ini sejalan dengan pengertian syukur menurut Syaikh Ali Daqqaq, bahwa hakikat syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan kepadanya yang dibuktikan dengan ketundukan. Ali Daqqaq membagi syukur menjadi tiga bentuk. *Pertama*, dengan lisan, berupa pengakuan dengan lidahnya. *Kedua*, dengan anggota tubuh, mempergunakan nikmat itu untuk mentaati Allah. *Ketiga*, adalah syukur dengan hati, berupa pengakuan atas kebesaran Allah SWT.<sup>55</sup>

Contohnya yaitu, jika seseorang mendapatkan nikmat kesehatan dan rizki maka ia bersyukur dengan mengucapkan *alhamdulillah*, kemudian tetap mencintai yang memberi nikmat dalam bentuk ketundukan dan kepatuhan hati dengan bertambah giat dalam beribadah baik yang wajib maupun yang sunahnya seperti puasa, shalat dll. Kemudian ia bershodakoh dan berzakat sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah, karena dengan bersyukur maka nikmat kita akan bertambah.

---

<sup>55</sup>Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, (Semarang: Pustaka Nuun 2002), h. 181-182.

Setinggi apa pun anda menjadi hamba yang bersyukur, maka anda masih tetap perlu meningkatkan syukur anda. Jika anda baru bersyukur saat menambahkan nikmat berupa materi, ini adalah baru tahap awal menjadi hamba yang pandai bersyukur. Untuk meningkatkan rasa bersyukur, kita harus lebih jeli dan peka terhadap berbagai nikmat yang diberikan Allah kepada kita. Kurangnya kepekaan terhadap nikmat Allah akan mengurangi syukur kita, sebab kita merasa tidak ada yang perlu disyukuri lagi. Meningkatkan kepekaan bisa dilakukan dengan melakukan perenungan terhadap apa yang terjadi pada hidup kita sehari-hari. Luangkan waktu Anda setiap hari untuk merenungkan nikmat setiap harinya.

Setiap saat, kita mendapatkan nikmat baru. Satu detik waktu berlalu berarti kita mendapatkan nikmat hidup selama satu detik. Nafas kita, penglihatan kita, penciuman kita, detak jantung kita dan sebagainya yang tidak mungkin disebutkan disini. Selalu ada hikmah dari setiap kejadian, baik kejadian pada diri sendiri maupun orang lain. Sementara setiap saat selalu ada kejadian, berarti selalu ada hikmah yang bisa kita ambil. Sementara hikmah adalah suatu nikmat. Syukur, inilah satu jenis perasaan yang jarang bermukim permanen di hati kita. Bahkan, kerap kita lupa dan alpa. Istilah saya, kadang sadar, kadang kumat. Nah, siding pembaca sekalian, mulai sekarang, ketahuilah bahwa sebenarnya Anda adalah orang yang sangat beruntung, baik dalam bisnis maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dan itu amat layak untuk Anda syukuri.

h. Sabar

Secara harfiah, sabar berarti tabah hati. Menurut Ibnu Atha, sabar artinya tetap tabah dalam menghadapi cobaan dengan baik.<sup>56</sup> Jadi, sabar berarti menghilangkan rasa mendapatkan cobaan tanpa menunjukkan rasa kesal menjaga dirinya untuk sabar atas segala sesuatu yang kurang menyenangkan. Sabar dalam menjalankan perintah-perintah Allah, menjauhi segala larangan dan dalam segala cobaan-cobaan yang ditimpakan-Nya pada diri kita. Sikap sabar sangat dianjurkan dalam ajaran Al-Qur'an. Allah SWT berfirman:

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعِزِّ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَّغٌ فُهِلَ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ ﴿٣٥﴾

Artinya: "Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari Rosul-rosul telah bersabar dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka...." (QS al-Ahqaf: 35)

قُلْ يٰعِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

Artinya: "Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (QS. Az-Zumar: 10).

Banyak tokoh-tokoh sufi yang meninjau sabar. Dzun Nun misalnya, mengartikan sabar dengan sikap menjauhkan diri dari berpaling terhadap hal-hal yang diperintah, tegar dalam menghadapi ujian, menunjukkan sikap kaya ketika berkecamuknya kepapanan (kefakiran). Sedang Ibnu Athaillah

---

<sup>56</sup>Abuddi Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada cet. 4, 2002), h. 200.

mengatakan, bahwa sabar ialah tabah menghadapi cobaan dengan penuh kesopanan.

Sementara al-Qusyairi mengatakan bahwa sabar adalah lebur (*fana'*) dalam cobaan tanpa menampilkan keluhan sedikitpun. Letak kesabaran atau orang yang dikatakan sabar menghadapi cobaan adalah saat pertama kali cobaan itu datang (*al-shabru 'inda shadamat al-ula*). Al-Qusyairi membagi sifat sabar menjadi dua macam, yakni sabar yang merupakan sebagian dari usaha manusia dan sabar yang bukan menjadi usaha manusia. Sabar yang pertama dibagi menjadi dua bagian, yaitu sabar dalam menghadapi perintah Allah dan sabar dalam menghadapi yang dilarang-Nya. Sedangkan yang kedua adalah sabar dalam menghadapi yang tidak diinginkan yang erat hubungannya dengan ketentuan Allah seperti bencana dan berbagai macam kesulitan dalam hidup.

Sabar merupakan salah satu kunci yang dapat membuka pintu pertolongan Allah, hanya saja sulit dilaksanakan tanpa adanya latihan yang dilakukan sebelumnya. Karena itu sabar diibaratkan yang pahit rasanya, namun mempunyai manfaat yang besar.

Sabar disini tidak hanya berarti tahan dalam menghadapi ujian dan cobaan., akan tetapi sabar dalam kaitannya dengan yang lain, misalnya dalam menjalankan perintah dan larangan, baik di saat sebelum menjalankan atau menerima perintah/ketaatan melaksanakan maupun sesudah melaksanakan ketaatan tersebut. Tentang keutamaan sabar banyak dijelaskan dalam AlQur'an antara lain tersebut dalam surat al-Baqarah: 153



dan al-Anfal: 46. Dalam kedua ayat tersebut dijelaskan, bahwa sabar adalah sifat yang dimiliki oleh kekasih Allah dan ia selalu bersamanya.

Puasa adalah untuk melatih kesabaran dalam taat kepada Allah, kesabaran dalam menjauhi larangna Allah, dan kesabaran atas rasa takdir Allah yang tidak mengenakan berupa rasa lapar, haus, dan kelemahan jiwa raga.<sup>57</sup> Dalam ibadah puasa ini, tiga macam kesabaran terkumpul menjadi satu, sehingga terealisasikanlah salah satu tujuan orang berpuasa, yaitu agar menjadi orang yang bersabar.

i. Ridho

Secara harfiah ridha artinya rela, suka, senang. Harun Nasution mengatakan ridha berarti tidak berusaha menentang kada dan kadar Allah menerimanya dengan hati senang. Mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga yang tinggal di dalamnya hanya perasaan senang dan gembira, tidak merasa pahit dan sakit sesudah turunnya kada dan kadar, malahan perasaan cinta bergelora di waktu turunnya bala'.<sup>58</sup> Karena Allah tidak memberi tahu manusia dalam posisi yang seperti apa Allah meridhoinya. Sebagaimana pentingnya keridhaan pemilik surga lebih utama ketimbang surga itu sendiri.

Ridha menurut Abu Bakar bin Thahir ialah mengeluarkan rasa tidak senang dalam hati, sehingga tidak ada lagi perasaan selain dari rasa senang dan gembira. Al-Klabadzi mengumpulkan beberapa definisi ridha yang

---

<sup>57</sup>Muhammad Shalih Al-Utsaimin, *Ramadhan Bersama Rasulullah*, (Jakarta: Khatulistiwa 2008), h. 31.

<sup>58</sup>Abuddin Nata, *Op. Cit*, h. 203.

disampaikan oleh sufi kawakan. Ridha berarti menerima ketentuan hukum Allah (*al-Muhasiby*), senangnya hati terhadap apa yang ditetapkan pada dirinya (Dzun Nur)..

Sesungguhnya ridha yang benar adalah tidak meninggalkan ikhtiyar, berdoa dan memohon kepada Allah dalam rangka mencapai tujuan hidup yang baik dan lebih baik. Kita diperintah menyembah Allah dan berdoa kepada-Nya agar kita menjadi tenang dan bersih karena kita selalu ingat kepada-Nya.

Manusia biasanya merasa sukar menerima keadaan-keadaan yang biasa menimpa dirinya, seperti kemiskinan, kerugian, kehilangan barang, pangkat dan kedudukan., kematian dan lain-lain yang dapat mengurangi kesenangannya. Kaena yang dapat bertahan dari berbagai cobaan itu hanyalah orang-orang yang telah memiliki sifat ridha. Selain itu ia juga rela berjuang di jalan Allah, rela menghadapi segala kesukaran, rela membela kebenaran, rela berkorban harta, jiwa dan lainnya. Semua itu merupakan sifat-sifat terpuji dan akhlak yang bernilai tinggi bahkan dianggap sebagai ibadah yang semata-mata karena mengharap keridhaan Allah.

j. Takwa

Takwa merupakan target pencapaian dari seluruh ibadah manusia., termasuk puasa '*la'allakum tattaqun*'. Pada level ini, seseorang berada pada zona aman dari gangguan syetan, karena berarti ia mampu mengaplikasikan seluruh petunjuk dan aturan Allah SWT, baik yang terkait dengan perintah maupun larangan-Nya. Ketakwaan yang diharapkan tampil tentunya bersifat

individu dan komunal dalam bentuk amaliah ibadah *mahdhah* ibadah *ghairu mahdhah* (ibadah sosial).<sup>59</sup> Takwa memiliki jalan sendiri, apabila orang melalui jalan itu maka nilai-nilai ketakwaan akan terpatrit dalam dirinya dan perbuatan akan mencerminkan cahaya Al-Qur'an dan hadits. Jalan takwa yang paling penting adalah dengan mengerjakan ibadah, mengerjakan perbuatan baik dan menghindari kemaksiatan.

Itulah mengenai sepuluh nilai-nilai religious ibadah puasa, nilai-nilai ini tidak dapat diperoleh kecuali bila orang-orang yang berpuasa itu menjalankan ibadah ini sesuai dengan tata cara yang telah ditetapkan. Maka dari itu, teruslah berusaha dengan keras untuk menyempurnakan puasa kita dan menjaga batasan-batasannya, dan bertobat kepada Allah atas kelalaian kita dalam hal tersebut.

Di dalam ibadah puasa terdapat nilai-nilai rukyah yang akan lebih mendekatkan seorang hamba dengan Rabb-Nya, jika dilaksanakan secara istiqomah maka akan membuka tabir antara keduanya. Di antaranya adalah:<sup>60</sup>

- 1) *Tazkiyah an-nafs* (pembersih jiwa),
- 2) Bahwa puasa menyehatkan badan,
- 3) Puasa merupakan tarbiyah bagi *iradah* (kemauan),
- 4) Pengendalian hawa nafsu,
- 5) Menajamkan perasaan terhadap nikmat Allah SWT.
- 6) Puasa mempunyai *hikmah ijtimaa'iyah* (hikmah sosial),

---

<sup>59</sup>Atabik Luthfi, *Op. Cit*, h. 269.

<sup>60</sup>Yusuf Qhardawi, *Op. Cit*, h. 22.

7) Mempersiapkan orang menuju drajat takwa dan naik ke kedudukan orang-orang *muttaqin*.

Untuk lebih jelasnya mengenai nilai-nilai ruhiyah tersebut, maka penulis akan menjelaskan satu persatu sebagai berikut:

1) *Tazkiyah an-naf* (pembersihan jiwa), dengan mematuhi perintah-perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya dan melatih diri untuk menyempurnakan ibadah kepada Allah semata, meskipun itu dilakukan dengan menahan diri dari hal-hal yang menyenangkan dan membebaskan diri dari hal-hal yang telah lekat sebagai kebiasaan. Kalau saja mau, ia bisa saja makan, minum, bersetubuh dengan istrinya, dan tidak seorangpun mengetahuinya. Akan tetapi ia menunggalkan semua itu semata-mata karena Allah SWT. Tentang ini, Rasulullah SAW. Bersabda, *Artinya: "Dari Abu Huarairah ra. Berkata, Rasulullah SAW, bersabda: 'Demi Dzat yang diriku berada di tangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah dari pada bau minyak kasturi. Dia tidak makan, tidak minum, dan tidak berhubungan dengan istrinya karena-Ku. Tiap-tiap amal bani adam baginya, kecuali puasa ia untuk-Ku dan aku yang akan memberinya pahala'."* (HR. Bukhari dan Muslim)

2) Bahwa puasa, disamping menyehatkan badan sebagaimana di nyatakan oleh dokter spesialis juga mengangkat aspek kejiwaan mengungguli aspek materi dalam diri manusia. Manusia, sebagaimana sering dipersepsi banyak orang, memiliki tabiat ganda. Ada unsure tanah ada pula ruh ilahi yang di tiupkan Allah padanya. Satu unsure menyeret manusia kebawah, unsure yang hilang mengangkatnya ke atas.

Jika unsure tanah dominan, ia akan turun ke derajat binatang atau bahkan lebih rendah dari padanya. Sebaiknya, apabila ruh ilahi yang menguasai, ia akan melambung tinggi ke derajat malaikat. Dalam puasa terdapat kemenangan ruh ilahi atas materi, akal pikiran atas nafsu syawat. Inilah barang kali rahasia kebahagiaan sehari-hari yang di rasakan oleh orang yang berpuasa setiap mendapati puasanya sempurna hingga waktu berbuka.

3) Terbukti bahwa puasa merupakan tarbiyah bagi *iradah* (kemauan), jihad bagi jiwa, pembiasaan kesabaran, dan “pemberontakan” kepada hal-hal yang telah lekat mentradisi. Adakah manusia kecuali pasti memiliki kemauan? Adakah agama selain kesabaran untuk taat atau kesabaran menghadapi maksiat? Puasa mewakili dua kesabaran itu.

Karenanya tidak mengherankan ketika Rasulullah SAW. Menanamkan bulan Ramadhan sebagai *syahr ash-shabr* (bulan kesabaran). Sebuah hadits dari Ali dan Abu Abbas dan Tabrani dan Baghawwy dari Namr bin Tulab yang berbunyi,

*Artinya: “Puasa bulan kesabaran dan tiga hari dalam setiap bulan dapat melenyapkan kedengkian dalam dada”. (HR. Bazzar)<sup>61</sup>*

Sebagaimana halnya Nabi SAW. Menganggap puasa sebagai *junnah* (perisai) untuk melindungi diri dari dosa ketika di dunia dan untuk menyelamatkan diri dari api neraka.

---

<sup>61</sup>Yusuf Qardhawi, *Op. Cit*, h. 23.

4) Sudah sama-sama dipahami bahwa nafsu seksual adalah senjata syeetan yang paling ampuh untuk menundukan manusia, sehingga aliran psikolog menganggap bahwa ia adalah penggerak utama perilaku manusia. Siapa pun yang mengamati medan peradaban barat sekarang ini, dengan berbagai bentuk dekadensi moral dan mewabahkan sebagai penyakit, hendaknya kita mendapatkan pelajaran bahwa penyelewengan naluri ini mengakibatkan lahirnya berbagai konisi yang menjadi refleksinya. Puasa berpengaruh mematahkan gelora syahwat ini dan mengangkat tinggi-tinggi nalurinya, khususnya jika terus menerus melakukan puasa dengan mengharap pahala Allah SWT. Karen itu, Rasulullah SAW. Memerintahkan puasa kepada pemuda yang belum mampu menikah, hingga Allah melimpahkan karrunia-Nya kepadanya. Sebagaimana hadits yang di riwayatkan oleh Al-Qamah bahwa Abdulla ra. Mengatakan uatu ketika kami bersama Nabi SAW, kemudian beliau bersabda

*Artinya: "Wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian telah mampu maka nikahlah. Sesungguhnya ia lebih dapat menundukan pandangan an lebih menjaga kemaluan. Sedangkan barang siapa tidak mampu maka berpuasa lah, karena sesungguhnya puasa itu 'pengebirian' baginya."*<sup>62</sup> (HR. Bukhar) Maksudnya, puasa dapat menurunkan dorongan syahwat kepada lawan jenis.

5) Di antara sekian banyak hikmah puasa adalah menajamkan perasaan terhadap nikamt Allah SWT kepadanya. Akrabnya nkmat bisa membuat orang kehilangan perasaan terhadap nilainya. Ia tidak

---

<sup>62</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Al-Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Imani cet. 1, 2002), h. 424.

mengetahui kadar kenikmatan, kecuali jika sudah tidak ada di tangannya.

Dengan hilangnya nikmat, berbagai hal dengan mudah dibedakan.

Seseorang dapat merasakan nikmatnya kenyang dan nikmatnya pemenuhan dahaga jika ia lapar atau kehausan. Jika ia merasa kenyang setelah lapar, atau hilang dahaga setelah kehausan, akan keluar dari relung hatinya ucapan alhamdulillah. Hal itu mendorongnya untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah kepadanya. Inilah yang yang disyaratkan oleh hadits riwayat Ahmad dan Tirmidzi, yang Nabi SAW bersabda,

*Artinya: "Tuhanku pernah menawariku untuk menjadikan kerikil di makkah emas. Aku menjawab, 'Tidak, wahai Tuhanku. Akan tetapi aku kenyang sehari dan lapar sehari. Apabila aku lapar, aku merendahkan sembari berzikir kepada-Mu, dan apabila aku kenyang, aku memuji-Mu bersyukur kepada-Mu'".*<sup>63</sup>

6) Selain itu, puasa juga mempunyai *hikmah ijtima'iyah* (hikmah sosial), khususnya puasa Ramadhan. Puasa ini dengan memaksa orang untuk lapar, sekalipun mereka bisa. Kenyang memiliki sejenis persamaan umum yang dipaksakan, menanamkan dalam diri orang-orang yang mampu agar berempati terhadap derita orang-orang fakir miskin. Atau sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Qayyim, "Ia dapat mengingatkan mereka akan kondisi laparnya orang-orang miskin."

Al-Allamah Ibnu Hammam berkata, "Tatkala ia merasakan pedihnya lapar pada sebagian waktunya, ia akan teringat perasaan ini di seluruh waktunya, lalu timbullah rasa kasian."<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup>Yusuf Qardhawi, *Op. Cit*, h. 25-26

<sup>64</sup>Yusuf Qardhawi, *Loc. Cit*, h. 26

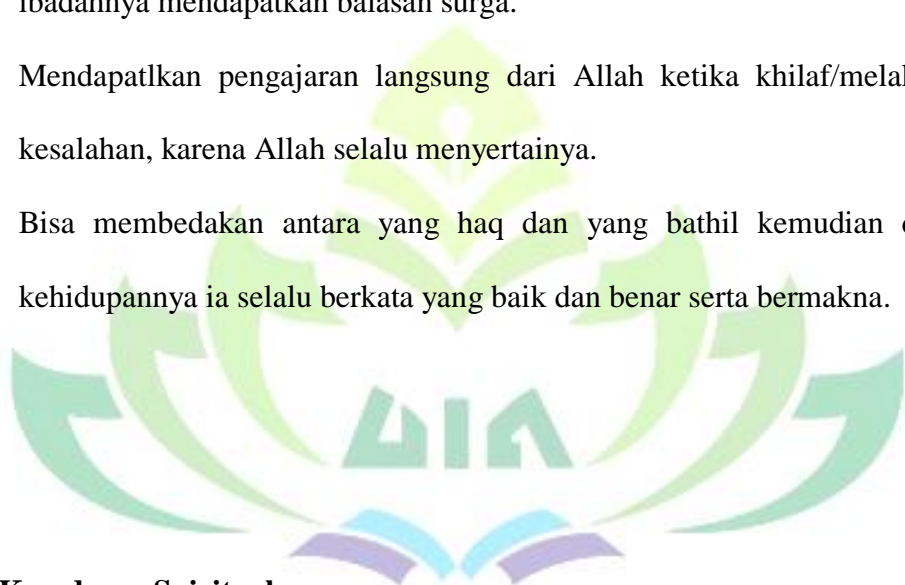


- 7) Gabungan dari semua itu adalah bahwa puasa dapat mempersiapkan orang menuju derajat takwa dan naik ke kedudukan orang-orang *muttaqin*. Ibnul Qayyim berkata, "Puasa memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam memelihara fisik, memelihara kekuatan batin, dan mencegah bercampuraduknya berbagai bahan makanan yang merusak kesehatan. Puasa memelihara hati dan anggota badan, serta mengembalikan lagi hal-hal yang telah di rampas oleh tangan-tangan nafsu syahwat. Ia adalah sebesar-besarnya pertolongan untuk membangun takwa. Indikator orang yang memperoleh derajat (maqam) muttaqin adalah."<sup>65</sup>
- a) Mulia di sisi Allah, maksudnya yaitu apabila seseorang di dalam mengarungi samudra ini banyak menerima cobaan, tantangan dan ujian, ia memiliki kesabaran dan sehat spiritualnya dan Allah akan mengangkat dirinya menjadi mulia di sisinya.
  - b) Mendapat perlindungan dari Allah, yaitu terlepas dari bahaya dan bencana atas ulah manusia sendiri yang tidak senang nikmat yang diperolehnya.
  - c) Mendapat solusi yang solutif, yaitu selalu dalam lindungan dan bimbingan Allah dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidup, mudah urusannya.
  - d) Mendapat rizki yang tidak di sangka-sangka, hal ini mterjadi karena rahmat Allah SWT, dikarenakan amalan-amalan yang baik engan tulus ikhlas dan selalu mengharap ridha-Nya.
  - e) Ditingkatkannya amalan saleh dan dosanya diampuni Allah SWT.

---

<sup>65</sup>Muhammad Abu Fitri, *Op. Cit*, h. 47

- f) Mendapatkan rahmat dan cahayanya. Jiwanya juga memancarkan cahaya karena ketaatan yang dilakukan, yang nantinya menjadi penerang dalam segala permasalahan hidup yang menyelimutinya.
- g) Diterima amal perbuatannya, sehingga menghindarkan dirinya dari api neraka.
- h) Di cintai Allah SWT, hidup tanpa kegelisahan dan kesedihan karena amal ibadahnya mendapatkan balasan surga.
- i) Mendapatkan pengajaran langsung dari Allah ketika khilaf/melakukan kesalahan, karena Allah selalu menyertainya.
- j) Bisa membedakan antara yang haq dan yang bathil kemudian dalam kehidupannya ia selalu berkata yang baik dan benar serta bermakna.



## **B. Kcerdasan Spiritual**

### **1. Definisi Kecerdasan Spiritual**

SQ atau kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal, yaitu kemampuan seseorang melakukan refleksi diri, merenung, dan berhubungan dengan alam batin serta Tuhannya; serta kecerdasan interpersonal, yaitu dalam hal sikap dan perbuatan terhadap orang lain atau makhluk lain.<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup>Winarno Darmoyuwono, *Rahasia Kcerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT. Sangkan Paran Media 2008), h. 20.

Tanpa mengacu pada agama tertentu, Buzan (2003) menyatakan bahwa; “Spiritual *quotient* adalah kesadaran tentang gambaran besar atau gambaran menyeluruh tentang diri seseorang dan jagad raya, spiritual *quotient* juga merupakan pandangan tentang kedudukan serta panggilan hidup seseorang di jagad raya”.<sup>67</sup>

Danah Johar dan Ian Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau *value*, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.<sup>68</sup>

Dari berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa spiritual *quotient* adalah sebuah paradigma berfikir yang menjadikan diri seseorang merasa kecil di bandingkan keluasan alam semesta. Kita menjadi bagian sangat kecil dari alam semesta yang dikendalikan oleh sang pencipta.

Dengan demikian orang-orang yang termasuk kategori memiliki kecedasan spiritual, biasanya memiliki dedikasi kerja yang lebih tulus dan jauh dari kepentingan pribadi (egoisme), apalagi bertindak zalim kepada orang lain. Motivasi-motivasi yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu juga sangat khas, yakni pengetahuan dan kebenaran. Itulah maka, sebagaimana dapat disimak dari sejarah hidup para nabi dan biografi orang-orang cerdasdan

---

<sup>67</sup>Imam Supriyono, *FSQ: Memahami, Mengukur, dan Melejitkan Finansial Spiritual Quotient untuk Keunggulan Diri, Perusahaan dan Masyarakat*, (Surabaya: Lutfansah 2006), cet. 1, h. 75.

<sup>68</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga Publishing cet. 4, 2007), h. 13

kreatif, biasanya memiliki kepedulian terhadap sesama, memiliki integritas moral yang tinggi, shaleh dan tentu juga integritas spiritual.

Manusia pada mulanya adalah makhluk spiritual murni, yang kemudian ruh spiritual itu ditiupkan kedalam tubuh manusia. Sifat-sifat spiritual itu dipadukan ke dalam materi konkret berupa tubuh atau jasad manusia yang terbuat dari tanah. Maka lahirlah manusia yang tidak hanya memiliki tubuh tetapi juga memiliki sifat spiritual.<sup>69</sup>

Penemuan ilmiah yang juga diteliti oleh Danah Zohar dan Ian Mashall ini mengatakan, bahwa makna yang paling tinggi dan paling bernilai, dimana manusia akan merasa bahagia, justru terletak pada aspek spiritualitasnya. Dan hal tersebut dikehendaki oleh manusia, ketika ia ikhlas mengabdikan kepada sifat atau kehendak Allah.<sup>70</sup> Sebagaimana firman Allah AWT:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”. (QS. Adz-Dzariyaat : 56).<sup>71</sup>

Dari ayat tersebut, telah menjadi kehendak Allah bahwa tujuan kita lahir ke dunia ini untuk beribadah kepada-Nya dan menjadi *kholifah fil ard*. Kesiapan seseorang tergantung hal yang paling dasar diantara semua pengetahuan yaitu bagaimana belajar dengan baik untuk mengubah sikap dan

---

<sup>69</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, (Jakarta: Arga Publishing 2003), h. 96.

<sup>70</sup>*Ibid*, h. 97.

<sup>71</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: PT Syaamil Cipta Media 2004), h. 523.

tingkah laku agar ketauhidan tetap utuh terjaga. Karena sebelum ruh kita ditiupkan ke jasad, Allah telah bertanya “Siapa Tuhan-mu?” kita pun menjawab “Engkau, Allah SWT. Sekarang marilah kita bangkitkan janji itu hanya meng-Esakan Allah SWT semata.

Tauhid mengarahkan agar setiap hamba Allah yang bakti, mengabdikan atau meminta pertolongan kepada Allah langsung tanpa menggunakan perantara. Tauhid mengarahkan seseorang yakin, dirinya tidak pernah tersisih dari kasih sayang (rahmat) Allah, Yang Maha Pencipta. Ia akan senantiasa berkata:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

*Artinya: “Kepada Engkau saja kami mengabdikan dan kepada Engkau saja kami meminta pertolongan”. (Al-Fatihah: 5).<sup>72</sup>*

## 2. Dimensi Spiritual

Para ahli keperawatan menyimpulkan bahwa spiritual merupakan sebuah konsep yang dapat diterapkan pada seluruh manusia. Spiritual juga merupakan aspek yang menyatu dan universal bagi semua manusia. Setiap orang memiliki dimensi spiritual. Dimensi ini mengintegrasikan, memotivasi, menggerakkan, dan mempengaruhi seluruh aspek hidup manusia.<sup>73</sup>

Kecerdasan spiritual merupakan istilah baru dalam khasanah ilmu kejiwaan dan pengembangan diri. Meskipun kecerdasan usianya sudah sama tuanya dengan keberadaan manusia, namun perkembangan kecerdasan ternyata

---

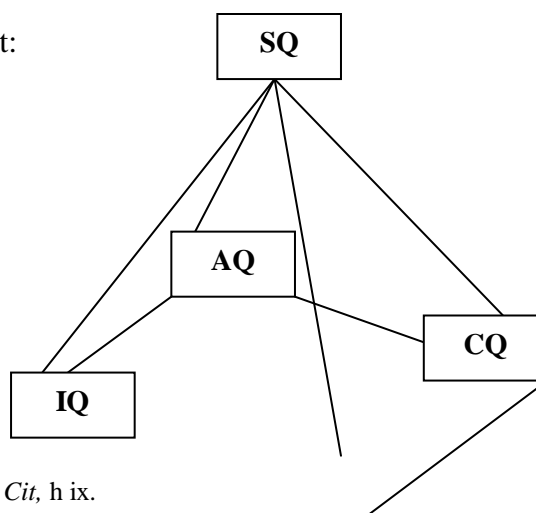
<sup>72</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 1.

<sup>73</sup> Jeanny Ivones, <http://nezfine.wordpress.com/2010/05/05/pengertian-spiritual/>

berjalan seiring dengan evolusi kesadaran manusia. Sebenarnya manusia memiliki empat macam kecerdasan, sesuai dengan dimensi kehidupan yang dihadapi manusia, yaitu kecerdasan fisik, kecerdasan emosional, kecerdasan mental intelektual, dan kecerdasan spiritual.

Konsep kecerdasan spiritual, tidak hanya mencakup hubungan vertical dengan Tuhan, seperti dalam konsep Agape atau ‘Hablumminallah’, tetapi juga hubungan horizontal terhadap sesama makhluk Tuhan, ‘Hablumminannas’. Jika dinyatakan sebagai SQ, tentu ini harus merupakan alat ukur tingkat kecerdasan spiritual seseorang, namun belum ada alat (inventori) testing buku. Pengukuran ini jika harus dilakukan maka harus berhati-hati, karena sifatnya sangatlah subyektif, dan agak sulit diperbandingkan seperti layaknya satuan ukur yang lain.

Banyak tokoh atau penulis yang mengatakan kecerdasan yang berhasil ia temukan itulah kecerdasan yang paling penting, maka kita harus dapat menarik kesimpulan dari semua konsep itu. Semua kecerdasan dapat digambarkan dengan sebuah piramida. Piramida ini telah digambar oleh Winarno Darmoyuwono sebagai berikut:



Gambar 1. Piramid SQ<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup>Winarno Darmotuwono, *Op. Cit*, h ix.



EQ

Keterangan:

IQ : Merupakan parameter kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan logika-matematika, bahasa dan persepsi ruang.

EQ : Merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal dan interpersonal, yaitu kemampuan seseorang mengelola hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, sehingga terjadi hubungan yang harmonis.

AQ : Adversuty Quotient (daya juang seseorang) adalah parameter kecerdasan yang merupakan gabungan dari kecerdasan logika-matematika, bahasa, gerak tubuh, interpersonal dan intrapersonal.

SQ : Merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal, yaitu kemampuan seseorang melakukan refleksi diri, merenung, dan berhubungan dengan alam batin serta Tuhannya; serta interpersonal, yaitu dalam hal sikap dan perbuatan terhadap orang lain atau makhluk lain.

CQ : Merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kreativitas, yakni kecerdasan orientasi ruang (spatial), seni musik dan seni gerak tubuh.<sup>75</sup>

Hubungan antara SQ dengan keempat lainnya bukan hubungan korelasi secara langsung. Korelasi positif maupun korelasi negatif. Artinya bukan berarti bahwa orang yang EQ-nya tinggi kemudian SQ-nya tinggi, dan sebaliknya

---

<sup>75</sup>*Ibid*, h. 20-21



yang SQ-nya tinggi berarti IQ-nya tinggi. Pyramid ini mencerminkan bahwa guna mencapai SQ *excellence* dibutuhkan keempat kaki secara memadai dan berimbang. IQ-nya tinggi, tetapi EQ-nya rendah juga akan menjadi penghambat untuk mencapai SQ yang tinggi.

Dimensi spiritual merupakan dimensi yang berhubungan dengan hal-hal yang bersifat spiritual, seperti: entitas rohaniyah (termasuk makhluk rohaniyah) serta kulaitas-kualitas rohaniyah (cinta-kasih sayang, kesabaran, keadilan, kejujuran, kedamaian, kebahagiaan, ketekunan, konsistensi, loyalitas, ketulusan, keikhlasan, kerendah-hatian, pemaaf, keramahan, penuh perhatian, suka menolong, mengalah, bersyukur, keuletan berjuang, dan rela berkorban).<sup>76</sup> Dari uraian tersebut dalam tataran spiritual yang tinggi, maka dibutuhkan semua kecerdasan untuk mencapainya, tanpa dapat dipisahkan satu sama lain.

### **3. Factor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual**

Ada beberapa factor yang menentukan kecerdasan spiritual seseorang. Di antaranya sumber kecerdasan itu sendiri (God-Spot), potensi qolbu (hati nurani) dan kehendak nafsu. Ketiga hal ini perlu dikaji lebih jauh karena manusia dimanapun di dunia ini selalu merindukan puncak keagungan yang di tandai dengan segala dimensi eksistensi; yaitu hubungan yang harmonis dengan Allah, manusia dan alam sekitar. Spiritual adalah jalan yang paling ideal yang memberikan makna hidup bagi manusia di antara makhluk Allah yang lain.

---

<sup>76</sup>*Ibid*, h. 39.

Spiritual sebagai pengalaman horistik merupakan jati diri yang fundamental bagi manusia, yang menuntun ke jalan hidup yang tidak ambigu dan fana. Namun sekarang kemajuan teknologi dan sains yang betul-betul memanjakan kebutuhan material menyebabkan manusia gagal mencapai puncak spiritual. Semua itu disebabkan oleh hilangnya makna filosofis dan religious dari manusia dalam menjaga keseimbangan cara amejaga cara berfikir kepada dirinya, Allah an alam. Akibatnya mereka teresat di medannya sendiri dan hampa dalam menjalani hidup yang sedang dilaluinya. Agar terhindar dari kesesatan hidup yang sedang di jalani, perlu diperhatikan halhal berikut:

a. God-Spot (Fitrah)

Sebagaimana yang telah di kemukakan sebelumnya, bahwa seorang ahli syaraf dari California University yaitu V.S. Ramachadan telah berhasil menemukan eksistensi God-Spot dalam otak manusia, yang merupakan pusat spiritual terletak antara jaringan saraf dan otak.<sup>77</sup> Karena God-Spot adalah pusat spiritual, maka ia dipandang sebagai factor penentu. God-Spot di samping sebagai penentu spiritual, maka ia dipandang sebagai sumber suara hati manusia. Suara hati tersebut selalu menganjurkan agar selalu berbuat sesuai aturan yang telah ditetapkan Allah dan meninggalkan segala kemungkaran dan kejahatan. Hal ini dapat di jumpai dalam Q.S. Al-A'raf ayat: 172

---

<sup>77</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosindan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga Publishing cet. 1, 2001), hlm. xxxviii

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٨﴾

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil keaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): “Bukankah aku ini Tuhanmu?” mereka menjawab: “Betul (Engkau Tuhan kami), Kami menjadi saksi”. (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kami tidak mengatakan: “Sesungguhnya Kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)”<sup>78</sup>

Dalam tafsir al-Maraghi ayat ini menerangkan bahwa manusia telah memiliki janji naluri (fitrah) antara Allah dengan manusia. Manusia telah dibekali oleh Allah dengan fitrah Islam yaitu dengan menaruh dalam hati meeka iman yang yakin.<sup>79</sup> Bukti adanya perjanjian ini menurut Muhammad Abduh ialah adanya fitrah iman dalam fitrah manusia. Sedangkan menurut N. Dyarkara ialah adanya suara hati manusia. Suara hati itu adalah suara Tuhan yang terkam di dalam setiap jiwa setiap manusia.<sup>80</sup> Sehingga bila manusia berbuat tidak baik, maka suara hatinya akan menasehatinya. Seandainya masih dilakukan hal yang tidak baik tersebut ia pasti akan menyesal. Mac Scheler mengatakan bahwa penyesalan adalah tanda kembalinya kepada Tuhan.<sup>81</sup>

#### b. Potensi Qalbu

<sup>78</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, hlm 173

<sup>79</sup>Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, terjemahan Anwar Rasyidi, *Tafsir Al-Maraghi*, 1987, cet. 1, h. 189.

<sup>80</sup>*Ibid.*, h. 11.

<sup>81</sup>Syahminan Zaini, *Jalur Kehidupan Manusia menurut Al-Qur'an*, (Jakarta: Kalam Mulia 1995).

Menggali potensi qalbu, secara klasik sering dihubungkan dengan amarah, cinta dan logos pengetahuan.<sup>82</sup> Padahal dimensi qalbu tidak hanya mencakup atau di cakup dengan pembatasan kategori yang pasti. Menangkap dan memahami pengertian qalbu secara utuh adalah kemustahilan. Itu hanyalah sebagai asumsi dari proses perenungan yang sangat personal karena di dalam qalbu terdapat potensi yang sangat multidimensional. Di antaranya adalah sebagai berikut:

1) Fu'ad

Merupakan potensi qalbu yang sangat berkaitan dengan indrawi, mengolah informasi yang sering dilambangkan berada dalam otak manusia (fungsi rasional kognitif). Fu'ad mempunyai tanggung jawab intelektual yang jujur kepada apa yang dilihatnya. Potensi ini cenderung dan selalu merujuk pada objektivitas, kejujuran, dan jauh dari sikap kebohongan. Fu'ad mampu menerima informasi dan menganalisisnya sedemikian rupa sehingga diperoleh pelajaran dari informasi tersebut. Fu'ad yang bersikap jujur dan objektif akan selalu haus dengan kebenaran dan bertindak atas rujukan yang benar pula. Qalbu diberi potensi pikir yaitu hati dalam bentuk fu'ad.

Kemampuan untuk mengolah, memilih dan memutuskan segala informasi yang dibawa oleh sentuhan indra. Fu'ad memberi ruang untuk akal, berfikir, bertafakur, memilih dan memilah seluruh data yang masuk dalam qalbu. Sehingga lahirlah ilmu pengetahuan yang bermuatan moral.

---

<sup>82</sup>Toto Tamara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani 2001), cet. 1, h. 93.

Pengawas setia sang fu'ad adalah akal, zikir, pendengaran dan penglihatan yang secara nyata yang sistematis diuraikan dalam Al-Qur'an. Fungsi akal adalah membantu fu'ad untuk menangkap seluruh fenomena yang bersifat lahir, wujud, dan nyata dengan mempergunakan fungsi nazar indra penglihatan.<sup>83</sup>

## 2) Shadr

Shadr berperan untuk merasakan dan menghayati atau, mempunyai fungsi emosi (marah, benci, cinta, indah, efektif). Shadr adalah dinding hati yang menerima limpahan cahaya keindahan, sehingga mampu menerjemahkan segala sesuatu serumit apapun menjadi indah dari karyanya. Shadr adalah pelita orang-orang yang berilmu. Shadr mempunyai potensi besar untuk hasrat, kemauan, niat, kebenaran, dan keberanian yang sama besarnya dengan keberanian untuk menerima kejahatan dan kemunafikan. Di dalam ini pula rasa cemas dan takut, berbeda dengan Fu'ad yang berorientasi kedepan. Shadr memandang pada masa lalu, kesejahteraan, serta nostalgia melalui rasa, pengalaman dan keberhasilan sebagai cermin. Dengan kompetensinya untuk melihat dunia masa lalu, manusia mempunyai kemampuan untuk menimbang, membanding, dan menghasilkan kearifan.<sup>84</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa orang yang shadrnya terkendali, karena ia mampu menyiasati hidup dengan membangun manajemen yang terkendali dan mantap. Karena shadr bisa

---

<sup>83</sup>*Ibid*, h. 96.

<sup>84</sup>*Ibid*, h. 101.

melihat masa silam sebagai pedoman pelaksanaan sebuah manajemen hidup saat ini dan masa mendatang. Sehingga dengan demikian ada sebuah kepastian menjalani hidup berikutnya. Dengan kata lain, shadr adalah sebuah sumber kecerahan sebuah kehidupan. Pendidikan sebagai langkah awal mencapai kesejahteraan dan keseimbangan hidup manusia, maka pendidikan itu sendiri juga berorientasi kepada pembinaan shadr yang ada dalam setiap qalbu manusia. Pemeliharaan terhadap fu'ad dan shadr juga penulis pandang sebagai proses perjalanan spiritual.

### 3) Hawa

Merupakan potensi qalbu yang mengarahkan kemauan. Di dalamnya ada ambisi, kekuasaan, pengaruh, dan keinginan untuk mendunia. Potensi hawa cenderung untuk membumi dan merasakan nikmat dunia yang bersifat fana. Fitrah manusia yang dimuliakan Allah, akhirnya tergelincir menjadi hina dikarenakan manusia tetap terpicat pada dunia. Potensi hawa selalu ingin membawa pada sikap-sikap yang rendah, menggoda, merayu, dan menyesatkan tetapi sekaligus memikat. Walaupun cahaya di dalam qalbu pada fitrahnya selalu benderang, tetapi karena manusia mempunyai hawa ini, maka seluruh qalbu bisa rusak binasa karena keterpikatan dan bisikan yang dihembuskan setan kedalam potensi seluruh hawa.<sup>85</sup>

Dari penjelasan ini, maka fu'ad dan shadr memiliki tugas berat untuk mengatasi kekuatan hawa yang selalu membawa kearah

---

<sup>85</sup>*Ibid*, h. 104.

kebinasaan dan kehancuran sehingga lenyaplah kenikmatan yang kekal dan abadi yaitu keabadian di sisi Tuhan Yang Maha Esa. Sebagai penentu nasib setiap makhluk. Hawa sebenarnya juga harus dipertahankan dalam hidup manusia, karena berfungsi sebagai tenaga penggerak kehidupan manusia. Namun fu'ad dan shadr harus mengendalikan kerjanya hawa. Tanpa hawa tentu manusia berubah wujud menjadi malaikat yang kehidupannya statis, yang kerjanya hanya mengabdikan segala hidupnya untuk suatu tugas tertentu saja. Sementara manusia sebagai makhluk mulia telah diamanahi Allah dengan tugas yang sangat banyak, diantaranya sebagai "khalifah fil ard". Sebagai seorang khalifah, tentu banyak tugas yang mesti diselesaikan dalam waktu yang sudah ditetapkan-Nya. Demi penyelesaian seluruh tugas, maka setiap manusia kerja ekstra keras untuk mewujudkan keseimbangan ketiga potensi tersebut, yaitu fu'ad, shadr, dan hawa sebagaimana yang telah dijelaskan diatas. Ketiga hal itu juga dipandang sebagai faktor dominan untuk mewujudkan spiritual dalam jiwa manusia. Manusia yang merupakan bagian dari-Nya. Tetapi karena spiritual belum bekerja semaksimal mungkin dalam kehidupan seluruh jiwa, maka dosa besar menyelimuti sehingga sinar Ilahi yang menyinari qalbu setiap manusia memudar dan bahkan lenyap sama sekali.



Selanjutnya penulis akan mengungkapkan ada dua factor utama yang mempengaruhi kecerdasan secara umum yaitu:

a. Factor genetik/bawaan

Factor ini lebih merupakan potensi kecerdasan yang sudah ada atau terberikan karena terkait dengan saraf-saraf yang ada pada organ otak. Bagaimana kecepatan otak mengolah atau memproses masukan yang didapat amat tergantung pada kondisi dan kematangan organ vital yang satu ini. Jika organ dalamnya baik, maka proses pengolahan apapun yang diterima otak akan ditangkap dengan baik dan dijalankan tubuh sesuai perintah otak. Hasilnya? Apa yang dikerjakan anak akan memberi hasil terbaik.

b. Faktor lingkungan

Kapasitas atau potensi kecerdasan yang sudah terberikan dalam diri setiap anak tidak akan berarti apa-apa kalau lingkungan sama sekali tidak berperan dalam merangsang dan mengasah potensi tersebut. Disini ada empat factor lingkungan yang dapat mengasah potensi anak yaitu:<sup>86</sup>

1) Lingkungan rumah

Lingkungan keluarga merupakan factor pendukung terpenting bagi kecerdasan anak. Dalam lingkungan keluarga anak menghabiskan waktu dalam masa perkembangannya. Pengaruh lingkungan rumah ini berkaitan pula dengan masalah:

---

<sup>86</sup>Dedeh Kurniasih, Arti Sehat dan Bahagia, Bagi Anak, (<http://www.tabloid-nakita.com/Khasanah06309-01.htm>)

*Pertama*, stimulus. Untuk menjadikan anak cerdas, factor stimulus menjadi sangat penting, baik yang berkaitan dengan fisik maupun mental/emosi anak. Orang tua dapat memberikan stimulus sejak anak masih dalam kandungan, saat lahir, sampai dia tumbuh besar. Tentu saja dengan intensitas dan bentuk stimulasi yang berbeda-beda pula pada setiap tahap perkembangan. Contohnya ketika masih dalam kandungan, stimulus lebih diarahkan pada pendengaran menggunakan irama music dan tuturan ibu dan ayah. Setelah anak lahir, stimulus ini diperluas menjadi pada kelima indra maupun sensori-motoriknya. Begitu stimulasi lainnya yang dapat merangsang dan mengembangkan kemampuan kognisinya maupun kemampuan yang lain. Secara mental orang tua menstimulasi anak dengan menciptakan rasa aman dan nyaman sejak masa bayi. Caranya dengan mencurahkan kasih sayang, menumbuhkan empati dan afeksi, disamping member stimulasi dengan menanamkan nilai-nilai moral dan kebijakan secara konkret. Dengan itu dapat membuat potensi kecerdasan anak mencapai maksimal.

*Kedua*, pola asuh. Pola asuh orang tua yang penuh kasih sayang diyakini dapat meningkatkan potensi kecerdasan si anak. Sebaliknya, tidak adanya pola asuh hanya akan membuat anak bingung, stress, dan trauma yang berbuntut masalah pada emosi anak. Dampaknya apapun yang dikerjakan tidak akan membuahkan hasil maksimal.

*Ketiga*, member pengajaran. Orang tua harus aktif dan interaktif merangsang otak anak. Ini pun lagi-lagi dapat dilakukan sejak ia masih

dalam kandungan, Misalnya dengan aktif mengajaknya bicara. Setelah anak lahir, ayah dan ibu dapat memberikan beragam eksperimen kecil kepadanya yang berguna untuk merangsang keinginan dan minat bereksplorasi.

## 2) Kecukupan Nutrisi.

Peran nutrisi bagi kecerdasan anak tak bisa diabaikan begitu saja. Untuk menjadikan anak sehat secara fisik dan mental, sebetulnya perlu persiapan jauh-jauh hari sebelum proses kehamilan terjadi. Tepatnya mesti dimulai ketika masa perencanaan kehamilan, sepanjang masa kehamilan dan akan terus berlanjut selama masa pertumbuhan anak. Mengapa demikian? Tak lain karena kecukupan nutrisi berkaitan erat dengan perkembangan organ otak dan fungsinya yang akan menentukan kualitas anak dimasa depan. Tanpa nutrisi yang baik dimasa-masa sebelumnya, kemungkinan besar pertumbuhan dan fungsi otak terhambat sehingga potensi kecerdasan anak menjadi rendah. Begitu pula kesehatan secara keseluruhan. Tubuh yang lemah dan sering sakit-sakitan tentu saja juga mempengaruhi potensi kecerdasannya.

## 3) Interfensi Dini.

Dampak interfensi dini terhadap anak akan baik jika itu dilakukan berdasarkan pertimbangan tingkat kematangannya. Menyediakan berbagai fasilitas bagi kepentingan anak merupakan salah satu bentuk interfensi orang tua. Agar efeknya selalu positif, ingatlah selalu untuk menginterfensi anak dengan hal-hal kreatif. Contohnya mengajak membuat mainan bersama guna merangsang kognisi anak.

#### 4) Pendidikan di sekolah.

Yang pasti kecerdasan dalam diri anak tidak muncul begitu saja. Diluar potensi yang terberikan, sebetulnya cerdas juga berarti ketekunan mempelajari sesuatu. Selain pendidikan yang diberikan orang tua di rumah, peran sekolah juga tidak kalah besar. Boleh di katakana sekolah meupakan rumah kedua bagi anak yang memungkinkannya mentransfer pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kehidupan.

#### 4. Manfaat Kecerdasan Spiritual.

Dari penelitian Deacon, ,menunjukan bahwa kita membutuhkan perkembangan otak di bagian *frontal lobe* supaya kita bisa menggunakan bahasa. Perkembangan pada bagian ini memungkinkan kita menjadi kreatif, visioner dan fleksibel.

SQ adalah inti dari kesadaran kita. Kecerdasan spiritual ini membuat orang mampu menyadari siapa dirinya dan bagaimana orang member makna terhadap kehidupan kita dan seluruh dunia kita. Orang membutuhkan perkembangan “kecerdasan spiritual (SQ)” untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh.

Kecerdasan spiritual ini bermanfaat pada saat:

- a. Kita berhadapan dengan masalah eksistensi seperti pada saat kita merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan masalah masa lalu kita sebagai akibat penyakit dan kesedihan.
- b. Kita sadar bahwa kita mempunyai masalah eksistensi dan membuat kita mampu menanganinya atau sekurang-sekurangnya kita berdamai dengan masalah tersebut. Kecerdasan spiritual member kita suatu rasa yang menyangkut perjuangan hidup.<sup>87</sup>

Dari sini lah kita merasa membutuhkan sesuatu yang lain selain diri kita untuk menghadapi segala problem dalam kehidupan ini. Suatu kekuatan yang bisa menguatkan jiwa kita, pengendali emosi sehingga kita masih dapat menggunakan intelegensi kita untuk berfikir realistis, bertindak yang logis,. Kekuatan tersebut berasal dari Yang Maha Kuasa yaitu Allah *azza wa jalla*.

Peran kecerdasan spiritual begitu penting untuk mencetak pribadi tangguh dalam menyinergikan kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual. Ketangguhan pribadi muncul ketika seseorang telah mengenal jati diri spiritualnya melalui *inner journey* menuju dimensi pencerahan pada *God Spot* sebagaimana yang dikatakan oleh Ari Ginanjar Agustian. Untuk mengenal jati diri, Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Maa'idah ayat 35 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ  
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

---

<sup>87</sup>Monty, P. Satiadarma, <http://makalah-ibnu.blogspot.com/2010/01/kecerdasan-spiritual.html>

*“Hai orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah, carilah jalan supaya dekat kepada-Nya. Dan berjihadlah di jalan-Nya, supaya kamu Berjaya”.*<sup>88</sup>

Dari ayat tersebut, seseorang akan mengenal siapa Tuhan-nya melalui pengenalan dirinya sendiri dengan mendekati yang hendak dikenal. Ayat tersebut juga sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW. *“Apabila engkau mengenal siapa dirimu, maka engkau akan mengenal siapa Tuhan-mu”.*

Ketika seseorang mengenal siapa diri an Tuhan-nya, ia telah memiliki pegangan/prinsip hidup yang kokoh dan jelas, dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya yang terus berubah dengan cepat. Prinsip hidup yang dimilikinya bersifat abadi dan tidak akan goyah meski diterpa badai sekeras apa pun. Ia memiliki prinsip yang besumber dari dalam diri dan terpancar keluar, bukan prinsip yang datang dari luar dan terus berubah menuju ke dalam; *inside-out* bukan *outside-in*. Ia mampu mengendalikan pikirannya sendiri ketika berhadapan dengan situasi yang sangat menekan. Ia juga mampu mengambil keputusan yang bijaksana dengan menyelaraskan prinsipnya dan kondisi lingkungannya. Inilah saat seseorang memiliki ketangguhan pribadi.<sup>89</sup> Buah dari kepandaian dalam mengelola jiwa/rohaniyah.

## **5. Langkah-langkah Umum Untuk Mencapai Kecerdasan Spiritual.**

Terdapat banyak langkah menuju kecerdasan spiritual, baik secara umum (tidak mengacu pada satu agama) atau bahkan mengacu pada satu agama

---

<sup>88</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 113.

<sup>89</sup>Ari Ginanjar Agustia, *Op. Cit*, 2007, h. 253-254.

(Islam), namun semua itu tidak begitu dipermasalahkan. Langkah mana yang baik sesuai syariat (tidak melanggar ketentuan Al-Qur'an dan Hadits) maka kita sebagai muslim yang beriman boleh mengambil langkah atau jalan tersebut, namun tetap harus berhati-hati.

Kesempatan pertama untuk membentuk unsure-unsur kecerdasan spiritual terletak ada pada awal kandungan atau *prenatal* oleh seorang ibu (meskipun kemampuan ini harus dibentuk sepanjang masa). Yaitu melalui ibadah-ibadah yang dilakukan oleh seorang ibu dan lingkungan, seperti ibu yang sering membaca Al-Qur'an maka janin yang sudah berumur 6 bulan pun akan merekam apa yang sering ia dengarkan. Ini merupakan pengenalan pertama mengenai *kalimatullah*

Pola hidup muslim yang utuh tersebut hanya dimiliki oleh orang yang komitmen terhadap ajaran agamanya, sehingga agama benar-benar menjiwai kehidupannya sehari-hari dimana saja dan kapan saja ia berada, tidak seperti anggapan sementara orang yang mengatakan agama itu hanya ketika dalam majlis dan KTP saja.

Sebagaimana yang di ungkapkan oleh Irfan Zindi, “Untuk menjadi seorang muslim yang taat kepada agamanya, seseorang harus mendidik dirinya secara dini dengan bersikap jujur, lemah lembut, sopan santun, tidak sombong, pemaaf, pemurah, tidak mencintai dunia secara berlebihan, hidup sederhana dan sifat-sifat mulia lainnya. Sifat-sifat diatas hanya dapat diperoleh melalui



pengalaman tasawuf, karena membina moral karimah dan menghilangkan sifat-sifat yang tercela (*mazmumah*)”<sup>90</sup>

Sebuah fenomena besar tentang kehidupan spiritual manusia adalah kecendrungan manusia untuk senantiasa menuju sifat-sifat Ilahiah. Manusia lebih merasa teharu atau bahagia apabila titik spiritualnya tersentuh, dan manusia cenderung ingin mengikuti sifat-sifat Allah. Inilah bukti bahwa manusia memang pernah melakukan perjanjian ruh dengan penciptanya, yang terurai dalam ayat berikut:<sup>91</sup>

وَلَقَدْ كَانُوا عَاهِدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُؤَلُّونَ الْأَدْبَرَ ۖ وَكَانَ عَهْدُ اللَّهِ مَسْئُولًا ﴿١٥﴾

Artinya: “Dan sesungguhnya mereka sebelum itu telah berjanji kepada Allah: ‘mereka tidak akan bebalik ke belakang (mundur)’. Dan adalah perjanjian dengan Allah akan diminta pertanggung jawabannya”. (Q.S. Al-Ahzaab: 15)

Tentunya akan bahagia sekali jika kita memiliki kecerdasan spiritual, yang membuat kita menjadi cerdas dan kreatif. Lebih dari itu, kecerdasan spiritual sebenarnya juga mencerminkan keshalehan dan integritas personal yang kuat. Di sinilah kita perlu melakukan kiat-kiat tertentu agar dapat memfungsikan diri kita dalam berbagai hal dengan baik.

---

<sup>90</sup>Irfan Zindi, *Ziarah Spiritual*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada cet. 2, 2003), h. 38-39.

<sup>91</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, h. 101.

Kiat-kiat tersebut, sebagaimana diketengahkan oleh Suhrawadi *Al-Maqtul* ada dua hal:<sup>92</sup>

a. Latihan-latihan yang bersifat intelektual.

Latihan intelektual, seperti logika dan metalogis, sangat penting dalam membentuk kecerdasan spiritual (SQ) ini, Karena latihan tersebut bisa mempertajam dan menguatkan analisis atas ide-ide atau inspirasi yang timbul.

b. Menjalani Hidup secara spiritual.

Sedangkan menjalani kehidupan spiritual, seperti ketekunan beribadah, menjalankan hal-hal yang disunahkan, puasa dan menjauhi hal *subhat*, akan mendorong proses pendakian transcendental, menuju “kedekatan” Ilahi, diman wahyu dan inspirasi itu berasal.

Selain cara-cara tersebut, Winarno Darmoyuwono juga menyebutkan enam langkah cara meningkatkan kecerdasan spiritual. Langkah ini bukan merupakan urutan melainkan dapat dilakukan serentak, sesuai dengan keperluan. Yaitu:

- a. Kenali tujuan hidup, tanggung jawab dan kewajiban dalam hidup kita.
- b. Tumbuhkan hidup yang lemah lembut, kepedulian dan kasih sayang.
- c. Melatih kepekaan untuk mendengar bisikan inspirasi jangka pendek dan jangka panjang.

---

<sup>92</sup>Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, dan SQ*, (Jakarta: Ummah Publishing cet. 1, 2009), h. 241.

- d. Ambil hikmah dari segala perubahan di dalam hidup untuk peningkatan mutu kehidupan (termasuk penderitaan).
- e. Kembangkan tim kerja dan bergabunglah dengan rekan kerja dan jamaah agama.<sup>93</sup>
- f. Belajar melayani dan raih hati.<sup>94</sup>

Dari berbagai cara diatas, untuk meningkatkan kecerdasan spiritual mautidak mau kita harus sering-sering melakukan perenungan atau kontemplasi. Merenungkan mengenai diri kita sendiri dan hubungan dengan orang lain, dalam rangka untuk memahami makna atau nilai dari setiap kejadian dalam hidup kita.

Bozan menyusun sepuluh konsep dasar yang menjadi kunci tingginya kecerdasan spriritual yaitu:<sup>95</sup>

1. Mendapatkan gambaran menyeluruh menggali nilai-nilai. Nilai adalah panduan untuk bertindak atau bersikap yang berasal dari diri sendiri tentang menjaalani hidup dan mengambil keputusan. Contoh nilai-nilai adalah kejujuran, kebenaran, ketidak berpihakan, keadilan dan kehormatan.
2. Fisi dan panggilan hidup. Fisi adalah kemampuan berfikir untuk merencanakan masa depan dengan bijak dan imajinatif, menggunakan gambaran mental tentang situasi yang dapat dan mungkin terjadi pda

---

<sup>93</sup>Dalam Islam hal ini disebut amal jama'I, yang menunjukan manusia adalah makhluk social, membutuhkan satu sama lain untuk mencapai tujuan.

<sup>94</sup>Winarno Darmoyuwono, h. 120-125.

<sup>95</sup>Imam Supriyono, *FSQ Memahami, Mengukur, Dan Melejitkan Financial Spiritual Quotient Untuk Keunggulan Diri, Perusahaan Dan Masyarakat*, lutfiansah, cet. 1, 2006, h. 77.

masa yang akan datang. Fisi akan menjadi cahaya pembimbing hidup seseorang.

3. Belas kasih/compassion (memahami diri sendiri dan orang lain). Prinsip in mengungkapkan rasa simpati dan kepedulian kepada orang lain melalui niat dan perbuatan.
4. Memeberi dan menerima serta murah hati (charity) adalah cermin-cermin dari rasa syukur.
5. Kemurahan hati dan rasa syukur.
6. Kekuatan tawa adalah keutamaan kecerdasan spiritual yang mana dengan humor akan mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan umum dan menambah teman.
7. Menjadi kanak-kanak kembali artinya mempunyai pandangan polos agar terhindar dari nilai-nilai yang buruk.
8. Kekuatan ritual. Ritual berasal darikata ritus yang artinya adap atau cara untuk melakukan sesuatu.
9. Kedamaian atau ketentraman. Ketentrama adalah kondisi dimana seseorang bebas dari kecemasan, kekacauan atau kesedihan.
10. Cinta yaitu cinta kepada diri snediri, sesame, jagat raya, dianggap tujuan hidup dan akhir kecerdasan spiritual.

Pada dasarnya IQ, EQ, dan SQ masing –masing memiliki langkah-langkah tersendiri dalam pencapaiannya. IQ bisa dicapai dengan banyak melakukan pelatihan-pelatihan yang menyeimbangkan fungsi otak kanan dan

kiri, misalnya belajar berhitung, mendengarkan music, dan membaca. Sementara pelatihan EQ dan SQ hamper sama, karna ia hati (God Spot).

Langkah-langkah yang ditawarkan oleh Ary Ginanjar dapat dilakukan untuk mengembangkan Emotional Spiritual Question (ESQ) adalah sebagai berikut:

bersumber dari suaraZero Mind Process, yaitu berusaha mengungkap belenggu-belenggu pikiran dan mencoba mengidentifikasi paradikma itu, sehingga dapat dikenali apakah paadigma tersebut teleah mengkerangkeng pikiran. Jika hal itu ada diharapkan dapat diantisipasi lebih dini sebelum menghujam kedalam benak. Hal yang di harapkan adalah lahirnya alam pikiran jernih dan suci yang dinamakan God Spot atau fitrah yaitu kembali pada hati dan fikiran yang bersifat merdeka serta bebas dari belenggu. Tahap ini merupakan titik tolak dari sebuah kecerdasan emosi. Disinilah tanah yang subur, tempat untuk menahan benih berupa gagasan.

Penulis berpendapat bahwa setiap diri harus menguasai hati dan pikirannya sendiri kemerdekaan berfikir dan prasaan yang netral dari dirinya mesti ada, karna akan dan hati itulah hakekat dai manusia. Tidak bernilai seseorang bila ia hanya potret atau jelmaan diri oranng lain. Kebebsan dan kemrdekaan ini dihaapkan melahirkan prinsip hidup yang kuat.

- a. Menal Building, maksudnya adalah kesehatan mental, yaitu terhindarnya dari gejala gangguanjiwa dan dari gejala penyakit jiwa. Pengetahuan dan prbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan segala potensi bakat

dan pembawaan semaksimal mungkin, sehingga bisa membawa kebahagiaan diri dan orang lain.

- b. Personal Strength, artinya hal ini dimulai dari penetapan-penetapan misi pribadi, dilanjutkan dengan pembentukan karakter, pengendalian diri, dan mempertahankan komitmen pribadi.
- c. Sosial Strength, yaitu pembentukan dan pelatihan untuk melakukan aliansi, sinergi dengan orang lain, atau dengan lingkungan sosialnya. Suatu perwujudan tanggung jawab sosial seorang individu yang telah memiliki ketangguhan pribadi.
- d. Aplikasi total, pada tahap ini seluruh langkah-langkah di atas harus dilakukan sehingga dapat dihasilkan lahirnya ketangguhan sosial (Social Strength).

Spiritualitas adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, dan moral. Spiritualitas memberi arah dan arti pada kehidupan. Hidup menjadi indah dan lebih bermakna karena diri manusia tidak hanya dikurung oleh batas-batas fisik. Karena jiwa anak-anak intuitif dan terbuka secara alami, maka orang tua dan guru hendaknya selalu memupuk spiritualitas anaknya, sumber keceriaan dan makna hidup. Caranya dengan melalui perkataan, tindakan, dan perhatian sepenuhnya dari orang tua.

## **6. Ciri-ciri kecerdasan spiritual**

Berikut ini adalah penjelasan dari ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, sebagaimana yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya:

a. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif).

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi ditandai dengan sikap hidupnya yang fleksibel atau luwes. Orang ini dapat membawa diri dan mudah menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang di hadapi. Dia tidak kaku atau memaksakan kehendak. Ibaratnya air, dapat menyesuaikan diri dengan bentuk wadahnya. Demikian pula orang ini mudah mengalah. Penjelasan ini terangkum dalam 4 (empat) poin yaitu: (1) luwes, (2) mudah menyesuaikan diri, (3) tidak bersikap kaku atau keras, dan (4) bisa menerima berbagai keadaan.

b. Kemampuan refleksi tinggi.

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, memiliki kemampuan refleksi tinggi, dalam artian dia cenderung bertanya “mengapa” atau “bagaiman seandainya” sebagai kelanjutan dari “apa” dan “bagaiman”. Orang ini juga suka bertanya atau merenungkan hal-hal yang fundamental, misalnya: “dari mana asalnya manusia atau alam semesta ini dan kemana arah hidup manusia?”, “apa arti dari segala peristiwa dalam kehidupan ini?”, mengapa ada takdir dan nasib?”, “apakah surga dan neraka itu ada?” dan sebagainya. Selain itu ia juga memiliki kemampuan yang tinggi dalam menganalisis persoalan yang rumit dan persoalan metafisika.



c. Kesadaran diri (self-awarenes) dan lingkungan tinggi.

Kesadaran yang tinggi, berarti telah mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya. Dia telah mampu mengendalikan dirinya, misalnya mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan lainnya. Dengan mengenal dirinya, maka dia juga mengenal orang lain, mampu membaca maksud dan keinginan orang lain. Kesadaran lingkungan tinggi mencakup kepedulian terhadap sesama, persoalan hidup yang dihadapi bersama, dan juga peduli terhadap lingkungan alam, seperti kecintaan terhadap flora dan fauna.

d. Kemampuan kontemplasi tinggi.

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi ditandai juga dengan adanya kemampuan kontemplasi yang tinggi, misalnya:

- 1) Kemampuan mendapat inspirasi dari berbagai hal.
- 2) Kemampuan menyampaikan nilai dan makna kepada orang lain (memberi inspirasi).
- 3) Mengamati berbagai hal untuk menarik hikmah atau mendapatkan inspirasi.
- 4) Memiliki kreatifitas tinggi dan kemampuan inivasi yang berasal dari yang di dapatinya.

e. Berfikir secara holistic.

Berfikir secara holistik berarti berfikir secara menyeluruh, mengkaitkan berbagai hal yang berbeda-beda. Berfikir secara kesisteman (system thingking), tidak terkotak-kotak atau tersegmentasi. Dalam berfikir

secara holistik ini maka terlihat hubungan antara satu hal dengan hal lainnya. Dia juga menghargai perbedaan-perbedaan dan mampu bersinergi. Dia berfikir bahwa segala sesuatu di alam ini adalah satu kesatuan system yang besar, dimana komponen-komponennya saling mendukung.

f. Berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.

Hidup ini memang penuh dengan penderitaan. Dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya, orang harus bekerja keras dan bersaing satu sama lain. Belum lagi apabila seseorang memiliki banyak keinginan, maka untuk merealisasikan keinginan itu dia harus menempuh berbagai kesulitan. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi adalah orang yang berani menghadapi penderitaan, misalnya berpuasa dan berpantang dari berbagai hal, tidak memiliki tempat berteduh dan sebagainya. Namun biasanya mereka menempuh berbagai penderitaan itu bukan dalam rangka mengejar keduniawian, melainkan mengejar hal-hal yang lebih hakiki.

g. Berani melawan arus atau tradisi.

Sebuah kalimat bijak mengatakan, sebaiknya kita hidup mengalir seperti air. Ikuti saja kemana arus membawa kita. Namun disini kita tantang untuk melawan arus. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, ditandai juga dengan adanya keberanian melawan arus. Para Nabi pada umumnya adalah orang yang melawan arus dan merombak tradisi masyarakat. Meskipun untuk itu harus menghadapi perlawanan dari orang-orang yang ingin mempertahankan tradisi itu.

Misalnya, di dalam kehidupan sehari-hari, mungkin kita berada dilingkungan kerja yang membudayakan korupsi. Kita sendiri tahu bahwa korupsi itu tidak dibenarkan, dan akan menghancurkan tempat kerja kita sendiri. Apalagi bila tempat kerja kita adalah perusahaan swasta, maka korupsi itu akan membuat perusahaan kita bangkrut. Namun dengan sikap kita, karena mereka merasa tidak aman dengan kehadiran kita.

- h. Kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah, yaitu menyerahkan segala permasalahan kepada pemberi masalah, karena Tuhan menurunkan masalah disertai dengan solusi.
- i. Kemampuan untuk berbuat baik, yaitu memiliki rasa kasih sayang yang tinggi pada sesama makhluk Tuhan seperti member maaf, bersyukur atau mengungkapkan terima kasih, bersikap rendah hati, menunjukkan kasih sayang dan kearifan, yang merupakan bagian dari kebijakan. (Robert. Emmons).

Jika kita telah dapat mengantongi seluruh poin di atas, ketakwaan akan terpatrit di hati, seperti tujuan puasa pada firman Allah SWT dalam surat Al-Baqoroh: 183. Hal ini pun menjadi indikator kecerdasan spiritual, sebagaimana pula yang dikatakan oleh Toto Asmara (2001) “salah satu indikator kecerdasan ruhaniah itu adalah *taqwa*”.<sup>96</sup> Selain itu pada diri orang yang bertakwa juga terdapat cirri: memiliki visi dan misi, merasakan

---

<sup>96</sup>Orang yang bertakwa adalah orang yang bertanggung jawab, memegang amanah dan penuh rasa cinta.

kehadiran Allah SWT, berzikir dan berdoa, sabar, cenderung kepada kebaikan, memiliki empati, berjiwa besar, dan bersifat melayani.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Puasa

Sesungguhnya Allah SWT telah mewajibkan puasa pada kita umat islam, sebagaimana Ia telah mewajibkan pada orang-orang sebelum kita, semenjak Nabi Adam as, hingga kepada Nabi Muhammad SAW. Puasa adalah salah satu media terbesar untuk mendidik jiwa, dan ibadah yang terkuat untuk mengekang gejolak hawanafsu. Oleh sebab itu, ia disyariatkan pada semua agama, sampai pun kepada kepercayaan penyembah berhala. Puasa telah dikenal oleh bangsa mesir kuno, dan dari sanalah merambat kepada bangsa Yunani, dan romawi, sedang orang-orang Hindu senantiasa melakukan puasa itu hingga kini. Di dalam kitab Taurat terdapat ayat-ayat yang memuji puasa dan orang-orang yang melakukannya, dan menjelaskan bahwa Nabi Musa as telah bepuasa 40 hari lamanya. Demikian juga di gapnya sebagai ibadah.

#### 1. Definisi Puasa

*Secara etimologi* (bahasa), puasa dalam Bahasa Arab dari kata, SOMA-YASUMU-SIYAMAN artinya: menahan, mengekang, diam, atau menahan diri dari sesuatu, baik dalam bentuk perkataan maupun perbuatan.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Tim Lintas Media, *Kamus Al-Akbar Indonesia-Arab dan Arab-Indonesia*, Lintas Jombang, h. 368.

Dalam buku tuntunan ibadah zakat puasa dan haji karangan Drs. Muhammadiyah Ja'far, puasa adalah menahan diri, tidak bergerak, diam, tidak berbicara, semuanya itu disebut puasa.<sup>2</sup> Sebagaimana Firman Allah di dalam Al-Qur'an, menghikayatkan perkataan Maryam:

فَكُلِيَ وَاشْرَبِي وَقَرِي عَيْنًا فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya : *sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini. (Maryam : 26)*

Puasa menurut syara' ialah : menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual, sejak terbit fajar, hingga terbenamnya matahari dengan niat melaksanakan perintah Allah. Sedang kebaikan dan kesempurnaan ialah: meninggalkan segala perkataan dan perbuatan tercela dengan menahannya dari segala kebiasaannya dengan menahan diri dari keinginan syahwat, dan menahannya dari segala kebiasaan dengan kesabaran, dan mempersiapkan jiwa untuk bertakwa kepada Allah, dengan mengingat bahwa ia selalu melihat dan mengawasinya, dalam keadaan terang dan tersembunyi.<sup>3</sup>

Puasa menurut istilah (syari'at) adalah mencegah diri dari segala perkara yang membatalkan, mulai terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat ibadah kepada Allah swt.

---

<sup>2</sup>Muhammadiyah Ja'far, *Tuntunan Ibadat Zakat puasa dan haji*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2005), h. 86.

<sup>3</sup>*Ibid*, h. 87

Ada juga yang mendefinisikan puasa dari segi bahasa (*lughah*) adalah semata-mata menahan dan menjauhkan diri dari melakukan sesuatu. Apabila dikatakan seseorangitu menahan diri dari melakukan perbuatan yang sia-sia, atau Manahan diri dari makan dan minum ataupun berbicara, semuanya itu berarti menahan diri dari melakukan perbuatan yang membatalkan puasa, sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari dan disertai dengan niat pada malam harinya.<sup>4</sup>

Sulaiman Rasyid mengartikan puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membukakan, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat, serta dalam rangka mendidik dan melatih nafsu , dan menyiapkan diri untuk menjadi insane yang bertaqwa.

Jadi, pengertian puasa menuju sehat secara syar'i adalah menahan dan mencegah diri secara sadar dari makan, minum, bersetubuh, dengan peraempuan (istri), dan hal-hal yang semestinya, selama sehari penuh. Yakni dari kemunculan fajar hingga terbit matahari, dengan niat memenuhi perintah Allah swt.<sup>5</sup> Sebagaimana Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 187 dan hadits riwayat Bukhari dan Muslim berikut ini.

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ

---

<sup>4</sup> Hasan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, (Jakarta: Amzah, 2000), h. 18.

<sup>5</sup> Yusuf Qardawi, *Fiqih Puasa*, (Surakarta: Era Intermedia, 2000), h. 18.



وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ<sup>٦</sup> وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ  
 الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ<sup>٧</sup> ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ<sup>٨</sup> وَلَا تُبَشِّرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي  
 الْمَسْجِدِ<sup>٩</sup> تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا<sup>١٠</sup> كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ  
 يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

Artinya: “Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan istri-istri kamu: mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasannya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan member ma’af kepadamu. Maka saekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka iitu, sedang kamu beri’tikaf dalam masjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat kepada manusia, supaya mereka bertaqwa. (Q.S. Al-Baqarah: 187)<sup>6</sup>

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ وَأَدْبَرَ النَّهَارُ وَغَابَتِ  
 الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ ( رواه البخارى و مسلم )

“Dari Ibnu Umar, katanya: Saya telah mendengar Nabi Muhammad saw bersabda: ‘Apabila malam datang, siang lenyap, dan matahari telah terbenam, maka sesungguhnya telah datang waktu berbuka bagi orang-orang yang berpuasa’. ” (H.R. Bukhari dan Muslim)<sup>7</sup>

Syekh Abdul Qodir Al-Jailani, menerangkan bahwa selain makna syariat puasa juga memiliki makna ruhani, yaitu membersihkan semua panca indra dan pikiran dari hal-hal yang diharamkan, selain menahan diri dari perkara-perkara

<sup>6</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 29.

<sup>7</sup>Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: sinar Baru Algensindo cet. 27, 1994), h. 220.

yang dapat membatalkan puasa sebagaimana yang telah ditetapkan dalam syariat.<sup>8</sup>

Dari pengetahuan tersebut, telah kita ketahui bahwa tujuan ibadah puasa adalah terletak pada menahan makan minum dan hubungan seksual, termasuk didalamnya menahan panca indra kita kepada sesuatu yang tidak baik, seperti mata untuk melihat yang bukan haknya, telinga mendengar suara yang batil, mulut digunakan untuk menggunjing, berdusta, bersumpah palsu, memaki, mencerca, dan mengadu domba, tangan digunakan untuk mengambil yang bukan haknya, pikiran yang teracuni oleh khayalan porno dan kemaksiatan lainnya.

## **2. Hakikat Puasa**

Hakikat puasa adalah Tunduk pada kehendak Ilahi. Nabi Muhammad saw bersabda :

*“Dari Abu Hurairah r.a berkata: Rasulullah saw bersabda: semua amal anak adam adalah untuk dirinya sendiri kecuali puasa, Karena puasa adalah untukku dan akulah yang membalasnya. Orang yang berpuasa mendapat dua kesenangan, dia merasa senang ketika berbuka dan ketika bertemu dengan Tuhannya, dia juga merasa senang dengan pahala puasanya”.* (H.R Al Bukhari)<sup>9</sup>

Jadi hakikat puasa, menurut Nabi saw adalah meninggalkan semua keinginannya selain untuk menjalankan perintah Tuhan, meninggalkan

---

<sup>8</sup>Muhammad Abu Fitri, *Quantum Puasa: Membangun Nilai Spiritual, Mental dan Sosial*, (Solo: Fairuz Media 2009), h. 18-19.

<sup>9</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Shahih Al-Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Imani cet. 1, 2002), h. 423.

kehendak dirinya dan menjalankan kehendak Ilahi.”Dalam puasa, kecendrungan jiwa hewani untuk memberontak perlahan-lahan ditenangkan dan dijinakan melalui penaklukan kecenderungan secara sistematis pada kehendak Ilahi. Setiap saat merasakan lapar, jiwa seseorang muslim diingatkan bahwa demi memenuhi perintah Ilahi, gejala jiwa hewani harus dikesampingkan. Itulah sebabnya puasa tidak menahan diri dari makan dan minum saja, tetapi juga menahan diri dari semua dorongan nafsu.<sup>10</sup>

Sebagai akibat dari pengendalian sistematis tersebut, jiwa manusia menjadi sadar bahwa ia tidak bergantung pada lingkungan alam disekitarnya. Ia sadar bahwa ia berada di dunia tetapi bukan bagian darinya. Orang yang berpuasa dengan penuh keimanan segera menyadari bahwa ia hanyalah peziarah di dunia ini dan ia diciptakan sebagai makhluk yang ditakdirkan mencapai tujuan di seberang wujud yang material ini.

Lebih jauh lagi, sifat segala sesuatu yang semula kosong dan fana sekarang muncul sebagai anugrah Ilahi. Makan dan minum yang kita anggap sebagai hal yang biasa sepanjang tahun, pada waktu puasa tampak sebagai karunia dari surge (ni'mah) dan mencapai makna ruhaniyah seperti sebuah sukramen. Berpuasa adalah memakai perisa kesucian dalam menghadapi gelombang kehidupan. Ketika ia berpuasa sebenarnya, yakni menundukan seluruh dirinya kepada Ilahi., ia menyerap tenaga yang tak terhingga. Puasa

---

<sup>10</sup>Diposting oleh Awal, <http://awalin-1.blogspot.com/2007/09/hakikatpuasa.html>

menjadi sumber energy untuk membersihkan jiwa dan raganya. Meniadakan diri dan menenggelamkan diri pada yang maha kuasa *adalah hakikat puasa*.

Sebelum mencapai hakikat puasa, seorang muslim harus menjalankan *tarekat*<sup>11</sup> puasa. Di sini dia mengendalikan semua alat indranya yang lahir dan batindari melakukan hal-hal yang tidak dikehendaki Allah. Ia tidak sengaja mengendalikan mulutnya dari menyebarkan gosip, intrik, makian, dan ancaman, tetapi juga ia mengendalikan daya khayalnya dari rencana jahat atau niat buruk. Ia tidak saja menutup mata lahirnya dari pandangan yang dilarang Allah, tetapi juga menutup daya pikirnya dari melakukan kelicikan, panghianatan, dan penyelewengan.

Jauh sebelum sampai ke tarekat puasa, seorang muslim tentu saja harus memenuhi *syariat puasa*. Paling tidak, menahan untuk makan, minum dan seks sejenak terbit fajar sampai tenggelamnya matahari. Pada tingkat syariatpun, para ahli fiqih menegaskan bahwa puasa harus disertai dengan niat yang berdasarkan keimanan dan keinginan untuk memperoleh ridho Allah. Tanpa *imanan wahtisaban*, puasa kita tidak sah. Jadi termasuk yang menentukan sah tidaknya puasa adalah niat. “Sesungguhnya semua amal itu bergantung pada niat”. Sabda Nabi saw yang dikutip Bukhari sebagai hadits pertama dalam kumpulan haditsnya.

Berdasarkan niatnya ada dua macam puasa. Pertama, puasa yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dirinya diatas kebutuhan untuk

---

<sup>11</sup> Tarekat adalah jalan untuk mencapai kesempurnaan jiwa dan pencerahan.

mendapatkan ridho dan ampunan Allah. Kedua, puasa yang dilakukan untuk memperoleh ridho Allah di atas kebutuhan dirinya, secara syariat, yang pertama dihitung tidak sah. Secara psikologis, ia juga dianggap sebagai sebuah cara beragama yang tidak dewasa.

Orang yang menikmati puasanya, hanyalah orang yang melakukan puasa karena keimanan dan karena memenuhi kehendak Ilahi. Inilah puasa yang difirmankan Allah “Puasa hanyalah untuk Aku dan Aku sendiri yang akan memberikan pahalanya”. Artinya pada dasarnya tidak ada yang tahu bahwa seseorang berpuasa, selain Allah dan dirinya sendiri. Seseorang tidak perlu khawatir kalau orang lain tidak mengetahui bahwa dia berpuasa, karena Allah selalu mengetahuinya. Selanjutnya, puasa yang dilakukan bukan untuk Allah adalah puasa tanpa jiwa. Bentuk tanpa jiwa hanyalah khayalan hampa.

Dalam berpuasa seseorang dapat mengontrol anggota badannya hingga gerak gerik jiwa dan ucapan mulutnya. Kesucian yang ditimbulkan dari akibat puasa adalah kesucian “ma’nawi”. Bukan hanya kesucian lahir semata-mata yang mungkin dapat dibersihkan dengan air, juga kesucian batin dapat dibersihkan dengan latihan jiwa dan perbuatan qalbu.<sup>12</sup> Hal ini tentunya terjadi jika hamba yang beriman telah memahami dan melaksanakan syari’at atau hukum berpuasa.

Rasulullah saw. bersabda, *“Syariat itu ucapanku, tarekat perbuatanku, dan hakekat adalah keadaanku”*. Dengan merujuk pada sabda-sabdanya, kita

---

<sup>12</sup>Moh. Rifa’i, *Ilmu Fiqh Islam Lengkap*, (Semarang: PT Karya Toh Putra 1978), h. 345.

melakukan berbagai ketaatan. Kita lakukan puasa kita dengan berpegang pada sabda Nabi. Kita mengikuti petunjuk Nabi dalam bersahur, berpuasa, berbuka, dan berdoa di malam hari. Inilah ketaatan yang paling mendasar, bagian terluar dari ajaran Islam. Inilah syariat. Ketika kita mencoba menerapkan perilaku Nabi dalam perilaku kita, ketika puasa Nabi juga menjadi puasa kita, kita memasuki ketaatan yang lebih mendalam. Inilah tarekat. Ketika kita menyaksikan apa yang disaksikan Nabi saw, ketika tirai yang menutup mata kita dibukakan, kita memasuki wilayah hakikat.

Syariat, tarekat, dan hakikat tidak bisa dipisahkan. Tidak mungkin mempraktekan tarekat tanpa syariat. Semoga dengan ibadah puasa ini kita dapat mencapai tujuan puasa yaitu mencapai derajat taqwa yang setinggi-tingginya.

### **3. Manfaat Puasa**

Puasa mempunyai banyak manfaat bagi ruhani dan jasmani kita, antara lain:<sup>13</sup>

- a. Puasa adalah ketundukan, kepatuhan, dan keta'atan kepada Allah swt, maka tiada balasan bagi orang yang mengerjakannya kecuali pahala yang melimpah ruah dan baginnya hak masuk surga melalui pintu khusus bernama 'Ar-Rayyan'. Orang yang berpuasa juga dijauhkan dari azab pedih serta dihapuskan seluruh dosa-dosa yang terdahulu. Patuh kepada Allah swt

---

<sup>13</sup>Agus Rasidi, Ar-Rayyan- 2568, [http:// www. kompas. com/ kesehatan /news /0211 /01/ 230308.htm](http://www.kompas.com/kesehatan/news/0211/01/230308.htm)

berarti meyakini dimudahkan dari segala urusannya karena dengan puasa secara tidak langsung kita dituntun untuk bertakwa, yaitu mengerjakan segala perintahnya dan menjauhi larangannya. Sebagaimana yang terdapat pada surat Al-Baqarah: 183, yang berbunyi ; *“Hai orang-orang yang beriman diwajibkan bagi kamu untuk berpuasa sebagaimana orang-orang sebelum kamu, supaya kamu bertakwa”*.

- b. Berpuasa juga merupakan sarana untuk melatih diri dalam berbagai masalah seperti jihad nafsi, melawan gangguan setan, bersabar atas malapetaka yang menimpa. Bila mencium aroma masakanyang mengundang nafsu atau melihat air segar yang menggiurkan kita harus menahan diri sampai waktu berbuka. Kita juga diajarkan untuk memegang teguh amanah Allah swt, lahir dan batin, karena tiada seorang pun yang sanggup mengawasi kita kecuali Ilahi Rabbi. Adapun puasa melatih menahan dari berbagai gemerlapnya surge duniawi, mengajarkan sifat sabar dalam menghadapi sesuatu, mengarahkan cara berfikir sehat serta menajamkan pikiran (cerdas) karena secara otomatis mengistirahatkan roda perjalanan anggota tubuh. Lukman berwasiat kepada anaknya: *“Wahai anakku, apabila lambung penuh, otak akan diam maka seluruh anggota badan akan malas beribad”*.
- c. Dengan puasa kita diajarkan untuk hidup teratur, karena menuntun kapan waktu buat menentukan waktu menghidangkan sahur dan berbuka. Bahwa berpuasa hanya dirasakan oleh umat islam dari munculnya warna kemerah-



merahan di ufuk timur hingga lenyapnya disebelah barat. Seluruh umat muslim sahur dan berbuka pada waktu yang telah ditentukan karena agama dan Tuhan Yang Satu.

- d. Begitupun juga menumbuhkan bagi setiap individu rasa persaudaraan serta menimbulkan perasaan untuk saling menolong antar sesama. Saling membahu dalam menghadapi rasa lapar, dahaga dan sakit. Disamping itu mengistirahatkan lambung agar terlepas dari bahaya penyakit menular misalnya. Rasulullah saw bersabda, “Berpuasa kamu supaya sehat”. Seorang tabib Arab yang terkenal pada zamannya yaitu Harist bin Kaldah mengatakan bahwa lambung merupakan sumber timbulnya penyakit dan sumber obat penyembuh”.

Tiada diragukan kita dapati jihad nafsi, menyelamatkan dari segala aroma keduniaan dalam menahan hawa nafsu. Seperti yang dikatakan Rasulullah saw: “Wahai pemuda-pemudi, barang siapa yang telah memenuhi bekal, bersegeralah kawin, seungguhnya itu dapat menahan dari penglihatan dan menjaga kemaluan. Dan barang siapa belum memenuhi maka berpuasalah itu adalah penangkalnya”.

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa puasa mempunyai manfaat –manfaat yang tidak bisa kita ukur. Karenanya bersyukurlah orang-orang yang dapat mengerjakan puasa. Sebagaimana Kamal bin Hammam berkata, “Puasa adalah rukun Islam yang keempat setelah syahadat dan shalat,

di syariatkan Allah swt karena keistimewaan an manfaatnya seperti: ketenangan jiwa dari menahan hawa nafsu, menolong dan menimbulkan sifat menyayangi orang miskin, persamaan derajat baik itu faqir atau kaya. Kemudian Zakiyah Darajat mengatakan bahwa ibadah puasa mengandung hikmah terhadap rohani dan jasmani manusia.

“Hikmahnya terhadap rohani antara lain ialah melatih rohani agar disiplin mengendalikan dan mengontrol hawa nafsu agar tidak semena-mena memunculkan keinginannya. Puasa mengekang hawa nafsu dengan mengharamkan memakan dan meminum harta miliknya yang tersedia serta melarang menggauli istrinya yang sah disiang hari meskipun nafsunya sudah menggelora untuk menikmatinya. Sebab bila nafsu dibebaskan tanpa kendali manusia akan menjadi budak hawa nafsu itu sendiri, bila hal itu terjadi maka rohani manusia akan hancur.<sup>14</sup> Allah swt berfirman:

﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

Artinya: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhannya. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (QS. Yusuf: 53)<sup>15</sup>

“Adapun hikmahnya terhadap jasmani ialah bahwa puasa dengan menahan makan dan minum, di samping membangun kekuatan dan ketahanan

---

<sup>14</sup>A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Gaya Media Pratama cet. 2, 2002). h. 153.

<sup>15</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, h. 242

rohani juga mempertinggi kekuatan dan ketahanan jasmani, karena umumnya penyakit yang menghinggapi tubuh manusia bersumber dari perut yang menampung semua apa yang dimakan dan diminum”.<sup>16</sup>

Dari uraian tersebut, dapat dimengerti bahwa manfaat yang terkandung dalam puasa itu ada yang bersifat rohaniah dan juga jasmaniyah. Kesehatan yang diakibatkan dari puasa bukan saja kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani. Hal ini diegaskan dalam hadits yang diterima dari Abu Hurairah bahwa puasa itu merupakan perisai bagi seseorang (HR. Al Bukhari). Perisai yang dimaksud mencakup perisai jasmani dan rohani. Perisai terhadap jasmani berarti terhindar dari segala yang menimbulkan penyakit fisik, dan perisai rohani berarti terhindar dari perbuatan yang merusak nilai-nilai moral atau akhlak.

#### **4. Nilai-nilai Religious Ibadah Puasa**

Nilai religious adalah nilai yang berkaitan dengan keterikatan individu dengan sesuatu yang di anggapnya memiliki nilai kesakralan.<sup>17</sup> Maksudnya nilai tersebut berkaitan erat dengan nilai ketuhanan, yaitu nilai-nilai yang dapat mendekatkan seorang hamba dengan Rabb-nya. Sedangkan nilai religious ibadah puasa adalah nilai yang diperoleh oleh hamba-hambanya Allah swt setelah berpuasa.

---

<sup>16</sup>A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Op. Cit.*, h. 154.

<sup>17</sup>[http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008\\_GASAL/UU11001/1\\_2\\_1/FE\\_A\\_/FG\\_4](http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008_GASAL/UU11001/1_2_1/FE_A_/FG_4)

Berkaitan dengan pengertian nilai religious tersebut, Islam tidak mensyariatkan sesuatu amalan melainkan diikuti oleh nilai-nilai, dimana semua tidak lepas dari lautan hikmah. Dia maha bijaksana dalam penciptaan-Nya, Maha Bijaksana dalam perintah-Nya, tidak pernah menciptakan sesuatu yang batil, dan tidak pernah menciptakan sesuatu hukum yang sia-sia.

Sedangkan religiusitas dimaknakan sebagai pengabdian terhadap agama. Dalam pendekatan psikologi agama, religiusitas merupakan konstruk psikologi dan agama yang tak terpisahkan. Religiusitas adalah inti kualitas hidup manusia, dan harus dimaknakan sebagai rasa rindu, rasa ingin bersatu, rasqa ingin beraa dengan sesuatu yang abstrak.<sup>18</sup>

Begitu banyak nilai-nilai yang kita dapatkan setelah kita berpuasa, diantaranya yaitu kedisiplinan, ikhlas, jujur, zuhud, tawakal, khauf-raja', syukur, sabar, ridho, dan takwa. Dimana nilai-nilai tersebut dapat menyucikan jiwa kita dan tidak semua orang dapat meraihnya. Allah swt berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿٩﴾

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya*”.<sup>19</sup> (Asy-Syams: 9-10)

Ayat tersebut memotifasi kita jika ingin beruntung, maka kita harus berusaha mensucikan diri dengan menjaga nilai-nilai di atas. Karena

---

<sup>18</sup>H. Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), h. 293.

<sup>19</sup>Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Alquran dan Terjemahan*, (Bandung: Diponegoro 2006), h. 595.

denganyalah kemenangan dapat di gapai, terutama nilai-nilai religious ibadah puasa tersebut harus kita jaga pada *syahru syiyam* atau bulan ramadhan. Sebagaimana telah di ungkapkan oleh Atabik Lutfi yaitu:

“ramadhan sesungguhnya menjanjikan peluang bagi siapapun untuk meningkatkan kualitas spiritualnya. Jika hal ini tidak bias diraih dibulan yang penuh berkah, akan sangat sukar didapatkan diluar bulan yang baik ini. Rasulullah saw bersabda ‘*Barang siapa yang terhalang dari meraih kebaikan di bulan Ramadhan, maka ia terhalang dari mendapat semua kebaikan untuk selamanya*’.<sup>20</sup>

Dengan demikian, ketika Ramadhan sudah berlalu meninggalkan kita, namun semangat dan nilai puasa (Ramadhan) sepatutnya tetap hadir menyertai keseharian kita. Ramadhan bukan satu-satunya beramal kepada Allah swt. Ramadhan hanya momentum untuk meningkatkan dan memaksimalkan kebaikan kita sebagai bekal menghadapi sebelas bulan berikutnya. Alangkah rugi dan pelitnya seorang yang hanya mau bersemangat beribadah dan beramal saleh dibulan tertentu.

---

<sup>20</sup>Atabik Luthfi, *Tafsir Tazkiyah Tadabur Ayat-ayat untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, (Jakarta: Gema Insani 2009), h. 270.

Nilai-nilai yang disebutkan diatas akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Disiplin

Disiplin artinya adalah ketaatan kepada peraturan.<sup>21</sup> Berpuasa bagi orang Islam bukan saja berbakti kepada Allah, tetapi disiplin jiwa dan moral, suatu kesadaran hidup yang tinggi bukanlah tidak ada daya nafsu yang lebih besar dari pada melepaskan lapar, sedang makan dan minuman dibawah pelupuk mata, meskipun demikian, daya nafsu ini dikalahkan oleh orang yang berpuasa.<sup>22</sup> Karena kedisiplinan peraturan bagi orang yang berpuasa yaitu, menahan lapr dan dahaga serta nafsu. Dalam hal ini kedisiplinan, juga trdapat pada amalan-amalan rutin seperti bangun malam untuk *qiyamullail*, tilawah Al-Qur'an, tertaur makan sahur dan berbuka pada waktu-waktu yang disunahkan. Sedekahpun di utamakan karena memebawa manfaat yang sangat besar untuk melatih jiwa kedermawanan kita. Selain itu khususnya dibulan Ramadhan semua amalan dilipatgandakan pahalanya oleh Allah SWT.

Almandury mengatakan bahwa puasa meningkatkan latihan berserah diri dan taat kepada Allah serta memupuk sikap disiplin. Kesadaran akan kewajiban puasa dan pemahaman akan berkah-berkah puasa, akan mendorong orang berpuasa berupa untuk berserah diri kepa illahi robbi dan

---

<sup>21</sup>Syahrul Ramadhan, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Khazanah Media Ilmu 2010), h. 88.

<sup>22</sup>R.H. Su'dan, *Alqur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa 1997), h. 223.

taat kepada segala perintahNya. Sementara itu, sunnah-sunnah atau ketentuan-ketentuan dalam cakupan ibadah puasa, yaitu pelaksanaan buka puasa, pelaksanaan makan sahur, pelaksanaan shalat tarawwih dll harus dilakukan pada waktunya.. Islam mengajarkan, dalam melaksanakan ibadah, dan ibadah wajib maupun ibadah sunnah, harus dilakukan secara tertib dan disiplin. Hal itu mengandung arti, bahwa tertib dan disiplin sesungguhnya merupakan bagian utama dalam kehidupan umat Islam. Ajaran Islam menuntut muslimin dan muslimat untuk memiliki budaya tertib dan disiplin serta mampu merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Ikhlas

“semua benda berpotensi dapat ternoda oleh benda lain. Jika benda itu bersih serta terhindar dari kotoran dan noda, maka disebut *khali* (benda yang bersih) dan pekerjaan untuk membersihkannya disebut *ikhlasan*. Lawan dari ikhlas adalah syirik. Orang tidak ikhlas adalah musyrik (pelaku syirik).”

Ikhlas itu bersemayam dalam hati, yang berkaitan dengan niat dan tujuan. Hakikat niat itu sendiri yaitu kita dapat merasakan berbagai hal-hal yang kita lakukan, bila faktor yang menyebabkan itu hanya satu, maka perbuatan itu disebut ikhlas. Contohnya sebagaimana orang yang bersedekah dengan tujuan *riya* 'mengharapkan pujian dari manusia, maka ia disebut ikhlas secara bahasa. Lain halnya jika seseorang yang tujuannya beramalnya



semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah, maka inilah yang disebut dengan ikhlas.

Oleh karena itu, bagi siapa saja yang mengerjakan puasa dengan tujuan taqorub kepada Allah dan mencapai kesehatan, tidak merusak kesahatannya, tidak memperkuat diri dengan mengamalkan kebaikan, maka pahalanya akan bertambah. Sifat ikhlas memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang muslim dalam mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan keseharian. Beberapa faktor yang menyebabkan hal ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hakikat hidup adalah beribadah yang harus dilakukan dengan ikhlas.

Dalam ajaran Islam, hakikat hidup yang sesungguhnya melaksanakan instruksi *robbani* (ibadah). Dan dalam melaksanakan ibadah ini semata-mata harus dilakukan dengan penuh keikhlasan, menggapai keridhoan Allah. Tiada artinya seluruh aktifitas ibadah yang dilakukan tanpa diiringi dengan keikhlasan.

- 2) Ibadah tidak akan diterima kalau tidak berdasarkan pemahaman yang benar dan ikhlas. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa manusia-manusia terbaik akan masuk neraka, padahal mereka adalah orang yang sering berjihad, berinfaq dan membaca Al-Qur'an. Allah SWT menolak amal mereka karena amalan yang dilakukannya tidak ikhlas. Orang yang berjihad ingin dikatakan sebagai seorang pemberani, orang berinfaq

ingin dikatakan seorang dermawan, dan orang yang membaca Al-Qur'an ingin dikatakan sebagai seorang *qori* (bacaanya bagus).

- 3) Hidup adalah pertarungan antara hak dan batil, antara ahli iman dan kufur, anatar kekasih Allah dan musuh Allah. Orang yang beriman dimenangkan Allah saat ia ikhlas. Sejarah mencatat bahwa salah satu factor yang menyebabkan kekalahan umat islam dalam berperang adalah ikhlas. Saat perang uhud, sebagian pasukan islam memburu *ghonimah* (rampasan perang) dan mereka lupa kepada Allah. Sehingga pasukan umat islam saat itu mengalami kekalahan. Begitu pula saat perang hunain, jumlah pasuka islam lebih banyak jumlahnya disbanding pasukan musuh. Segelintir orang tidak memiliki rasa ikhlas, mereka merasa diatas angin karena jumlah pasukan yang banyak. Namun yang terjadi justru pasukan islam mendapat kekalahan. Baru setelah bertaubat kepada Allah, pasukan islam mendapat kemenangan berkat bantuan tentara malaikat yang diturunkan langsung oleh Allah SWT.
- 4) Tobat akan diterima jika dilakukan dengan murni atau bersih (Taubatannasuha). Allah SWT akan mengampuni dosa seseorang, manakala ia bertaubat dengan taubat yang bersih atau murni (taubatannasuha), dan kunci dari taubat yang bersih dan murni adalah ikhlas.

- 5) Diberikan nafas yang panjang dalam beribadah. Dalam realitas keseharian, permasalahan yang menimpa kita bukanlah tidak melakukan ibadah, namun ibadah itu kita lakukan dengan sesuatu yang sisa. Kita membaca Al-Qur'an menunggu malam jum'at tiba atau bulan ramadhan tiba atau bahkan sekali seumur hidup saat keluarga atau orang tua meninggal dunia. Bagaimana mungkin kita menjadi yang terbaik, kalau ibadah dilakukan dengan sesuatu yang sisa. Dengan sifat ikhlas, kita memiliki nafas panjang dalam beribadah. Karena ibadah yang murni karena Allah semata, bukan manusia, organisasi, jama'ah.
- 6) Dengan keikhlasan, seluruh potensi di dunia bias berguna di akhera kelak. Harta, anak, rumah dan asset dunia lainnya pada hakikatnya tidak ada gunanya kalau tidak dikelola dengan ikhlas. Bagi orang yang ikhlas, semua asset di dunia akan ada manfaatnya, karena di dunia digunakan untuk kepentingan akherat. (DR. Ahzami Samiun Jazuli, MA)

Di lihat dari enam point tersebut, di antara pelajaran berharga yang bias kita peroleh selama menjalani ibadah puasa Ramadhan adalah keikhlasan. Kita berpuasa menahan segala sesuatu yang dilarang Allah, semata-mata karena Allah SWT. Seandainya kita masuk sebuah kamar dan makan di dalamnya sendirian, niscaya tidak ada yang mengetahuinya. Namun hal ini tidak kita lakukan karena ada factor ikhlas. Keikhlasan adalah modal yang sangat berharga, ia tidak boleh hilang dari diri kita bahkan ia harus dipelihara sampai

ajal menjemput kita. Karena hanya orang-orang yang ikhlas-lah yang akan mendapat predikat *husnul khotimah* di akhir hayatnya.

c. Jujur

Jujur merupakan mata uang yang paling berharga di dunia. Jujur yaitu mengetahui segala sesuatu sesuai dengan kenyataan yang ada, baik jujur dalam perkataan maupun perbuatan. Seseorang yang jujur dan benar akan selalu dipercaya, sebagaimana Rasulullah SAW dengan kejujurannya sehingga beliau diberi gelar Al-Amin yang artinya dapat dipercaya. Hakikat jujur/shidiq, sebagaimana perkataan Al-Ghazali mengenai shidiq bahwa Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab:23,

مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا ﴿٢٣﴾

Artinya: "... orang-orang yang menepati apa yang telah mereka janjikan kepada Allah..."<sup>23</sup>

Lafazh *shidiq* digunakan dalam enam makna: jujur dalam perkataan, jujur dalam niat dan keinginan, jujur dalam hasrat (*azm*), jujur dalam memenuhi hasrat, jujur dalam perbuatan dan jujur dalam merealisasikan semua maqam agama. Seseorang yang berlaku jujur pada ke enam hal di atas

---

<sup>23</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, h. 421.

disebut *shidiq* (orang yang sangat jujur). Tingkatan jujur tersebut berlainan tingkatannya pada setiap orang.<sup>24</sup>

*Pertama*, jujur pada perkataan. Kejujuran dalam perkataan dapat diketahui ketika ia memberikan suatu berita, baik yang berkaitan dengan peristiwa masa lalu maupun yang akan datang. Selain itu juga ketika menepati janjinya dan tidak melakukan sumpah palsu. Dalam hal ini, setiap orang berkewajiban untuk menjaga lidahnya selain mengatakan yang benar. Barang siapa yang menjaga lidah dari perkataan bohong ketika berbicara, maka ia disebut sebagai orang yang jujur.

*Kedua*, jujur dalam niat dan keinginan. Hal ini berkaitan dengan masalah ikhlas, yaitu setiap perbuatan dan ibadah yang dilakukan semata-mata karena Allah. Akan tetapi, ketika perbuatan dinodai dengan keinginan selain Allah, maka ia disebut sebagai pembohong (*kadzib*). Perkataan mereka benar, akan tetapi Allah mengatakan perkataan mereka bohong, bukan dari perkataannya melainkan hati. Oleh karena itu, salah satu makna jujur adalah ketulusan niat atau ikhlas. Dengan begitu, seluruh orang yang jujur harus berlaku ikhlas.

*Ketiga*, jujur dalam hasrat (*'azm*). Terkadang sebelum melakukan pekerjaan, timbul hasrat dari hati seseorang, “Apabila Allah memberikan rizeki kepadaku, maka aku akan menyedekahkan seluruhnya atau sebagian”. Hal itu merupakan hasrat seseorang yang terkadang didukung oleh

---

<sup>24</sup>Sa'id Hawwa, *Op. Cit.*, h. 346.

kemampuan diri hingga hasrat yang benar (*shidiq*), atau terkadang setelah hasrat timbul keraguan dan kelemahan sehingga tidak dapat terwujudkan hasranya. Jadi, *shidiq* merupakan ungkapan kesempurnaan dan kekuatan, maka dari itu jika kita berhasrat baik demi kejujuran dan kebenaran kita harus melaksanakannya.

*Keempat*, jujur dalam memenuhi hasrat. Terkadang, seseorang mudah mengungkapkan hasrat dan keinginan karena tidaklah berat untuk mengungkapkan hasrat dan keinginan. Akan tetapi untuk merealisasikan cukuplah berat, diperlukan kemampuan dan keinginan yang kuat agar hasrat itu dapat terwujud dengan benar (*shidiq*).

*Kelima*, jujur dalam perbuatan. Bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan apa yang ada didalam hatinya. Hatinya harus mendorong anggota tubuh untuk melakukan apa yang diingini hati. Jujur dalam perbuatan bertentangan dengan pelaku *riya'*, di mana yang *riya'* menampakkan baik secara *zhahir* tapi hatinya tidak baik. Ketika melakukan shalat, ia terlihat khusyuk akan tetapi hatinya mengikuti hawa nafsunya. Orang seperti ini tidak jujur dalam perbuatannya, meskipun ia tidak ada keinginan untuk pamer dan mencari simpati orang lain. Maka seseorang yang perbuatannya tidak sesuai dengan kata hatinya, dengan penuh kesadaran dan sengaja, maka disebut *riya'* dan tidak sampai mencapai *ikhlas*, sedangkan apabila tidak sengaja, maka ia tidak mencapai tingkat *shidiq*.

*Keenam*, ini merupakan drajat yang paling tinggi dan mulia yaitu shidiq atas maqam-maqam agama, misalnya adalah jujur dalam rasa takut/khauf, jujur dalam penuh pengharapan/raja', jujur dalam memuliakan Allah, jujur dalam ridha atas ketentuan Allah, jujur dalam tawakal, jujur dalam mencintai Allah, dan jujur dalam segala perkara.

Basyar bin Harits berkata, "Barang siapa yang beribadah kepada Allah dengan dilandasi shidiq, maka ia tidak mau menjadi penjilat bagi manusia."<sup>25</sup> Dengan demikian dapat kita ketahui bahwa jujur merupakan sesuatu yang sangat berharga, jika dikaitkan dengan puasa. Maka letak kejujuran yang semestinya yaitu ketika pada pelaksanaannya. Seseorang yang berpuasa itu menahan segala yang membatalkan, namun dilain waktu jika seseorang itu tidak jujur, imannya lemah dan ada kesempatan bisa saja dia minum, makan bahkan brzina karena tidak ada yang mengetahuinya. Namun harusnya ia sadar bahwa Allah selalu mengawasi, bahkan Allah pun mengetahui visi-misi kati kita. Dengan demikian rasa *muraqabah* sangat dibutuhkan dalam hal ini.

#### d. Zuhud

Mengetahui sifat zuhud merupakan perkara yang sulit. Al-Ghazali mengatakan bahwa zuhud adalah berpaling dari sesuatu yang di benci kepada sesuatu yang baik. Dalam definisi al-Ghazali tersebut mengandung pengertian, bahwa zuhud harus ada yang di benci dan ada sesuatu yang dicintai yang keadaannya lebih baik. Lain halnya dengan al-Qusyairi yang

---

<sup>25</sup>*Ibid*, h. 345.



berpendapat bahwa zuhud adalah tidak merasa berbangga terhadap kemewahan dunia yang telah ada di tangannya, dan tidak merasa bersedih dengan hilangnya kemewahan tadi dari tangannya.

Nampaknya pengertian zuhud yang diberikan oleh al-Qusyairi lebih sesuai dengan kehidupan dewasa ini, yakni zuhud yang membuat para penganutnya mempunyai pandangan khusus terhadap kehidupan duniawi dimana mereka telah bekerja dan berusaha, akan tetapi kehidupan duniawi itu tidak menguasai kecendrungan qalbu mereka serta tidak membuat mereka mengingkari ketentuan Allah. Hal ini pun bermanfaat, sebagaimana sahabat Nabi misalnya Utsman bin Affan yang hartawan, sehingga dapat membekali pasukan Nabi pada masa paceklik. Ada tiga cirri sifat zuhud:

- 1) Tidak senang apabila memiliki sesuatu dan tidak bersedih ketika kehilangan sesuatu.<sup>26</sup> Sebagaimana yang terdapat pada Al-Qur'an surat al-Hadid: 23,

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: "...supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri."<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup>*Ibid*, h. 351.

<sup>27</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 540.

- 2) Menganggap sama antara pujian dan celaan.<sup>28</sup> Biasanya seseorang yang berkedudukan kerap kali menjadi buah bibir. Jika dia zuhud maka dia akan merasa biasa saja dengan celaan atau pujian dari orang lain.
- 3) Hanya dipenuhi dengan kecintaan kepada Allah SWT.<sup>29</sup>

Seseorang yang zuhud hatinya hanya disibukkan dengan perkara-perkara yang mendekatkan dirinya kepada Allah. Jika ia sedang berpuasa maka ia akan memperbanyak ibadahnya dalam membaca Al-Qur'an, qiyamullail, shodaqoh, zikir dan I'tikaf, semua itu ia lakukan ada maupun tidak ada orang yang melihatnya. Pengaruh zuhud itu akan membuat seseorang bertambah akrab dengan Allah SWT. Jadi, cirri-ciri zuhud ialah seseorang dalam kondisi yang sama ketika dalam keadaan miskin atau kaya, mulia atau terhina, pujian atau celaan, semua itu disebabkan karena keakrabannya dengan Allah dan dia hanya gelisah kalau buruk dalam pandangan Allah. Akan tetapi zuhud tidak dapat dicapai kecuali dengan tawakal.

#### e. Tawakal

Tawakal artinya memasrahkan diri kepada Allah sebagaimana dikatakan Ibrahim ibn Adham: "Bekerjalah sebagaimana para pahlawan, usaha mencari barang yang halal, dan berilah keluargamu nafkah yang cukup." Sejalan dengan pengertian tawakal tersebut, Sahl mengatakan bahwa tawakal adalah menyerahkan segala keputusan dari perbuatan yang dilakukan kepada

---

<sup>28</sup>Sa'id Hawwa, *Loc. Cit.*

<sup>29</sup>Sa'id Hawwa, *Op. Cit.*, h. 352.

kekuasaan Allah SWT. Sedang Abu Ayyub menyatakan, bahwa tawakal adalah bersemangat dalam beribadah dan selalu menguntungkan hatinya kepada Allah, dan menerima pemberian-Nya (merasa cukup atas sesuatu yang dimilikinya).

Dengan demikian salahlah orang mengartikan tawakal dengan menyerahkan segala-galanya kepada Allah SWT tanpa disertai usaha sedikitpun. Pandangan yang demikian ini membawa pandangan menyerahkan pada takdir, tanpa disertai usaha yang selanjutnya akan menampilkan sikap yang tidak bertanggung jawab atas tindakannya.

Ali Daqq mengatakan bahwa tawakal itu terdiri dari tiga tingkatan, yakni: *pertama*, tentramnya hati terhadap apa yang telah dijanjikan Allah, seperti ini adalah tingkatan bidayah (pemula/awam). *Kedua*, menyerahkan urusan kepada Allah, karena dia telah mengetahui keadaan dirinya; ini adalah tingkatan mutawassith (menengah atau para wali Allah). *Ketiga*, *tafwidh* merasa ridha menerima ketentuan Allah. Demikian, sifat-sifat mahmudah yang seharusnya dimiliki oleh setiap orang muslim dalam rangka mencapai tingkatan iman yang lebih tinggi.

Lafazh tawakal di ambil dari kata *wakala* (perwakilan). Bila dikatakan “Seseorang mewakilkan (*wakkalahu*) urusannya kepada fulan,” artinya adalah menyerahkan seluruh urusan kepadanya dengan penuh kepercayaan tanpa keraguan sedikitpun.<sup>30</sup> Dengan demikian awakal adalah menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah, meyakini bahwa tidak ada yang melakukan kecuali

---

<sup>30</sup>Sa'id Hawwa, *Op. Cit*, h. 353.

Allah dan meyakini kemampuan Allah untuk memenuhi kebutuhan hamba-Nya. Sehari penuh kita berpuasa, menahan segala yang membatalkan, menjauhi segala larangan-Nya dan menjalankan segala perintah-Nya. Setelah itu kita serahkan kepada Allah mengenai pahala puasanya dan balasan-balasan yang akan Allah berikan kepada kita, setelah kita berikhtiar untuk mendapatkan balasan yang terbaik.

f. Raja'/Khauf

Imam Ghazali mengatakan bahwa takut dan harap (khauf wa raja') merupakan dua panglima dan penghela yang dapat membangkitkan manusia kepada amal. Khauf membawa kita pada ketaatan, dan raja' memebawa kita kepada amal. Tentunya khauf dan raja' yang selanjutnya akan dibahas ini memiliki berbagai tingkat dan derajat, sesuai dengan keaaan manusianya dan tingkat pengetahuan mereka kepada Allah dalam usaha mendidik diri dan berhadapan dengan berbagai rintangan dan mendekatkan diri kepada Allah, terdapat dua sifat yang sering menjadi pendorong dalam beribadah. Dengan adanya dua sifat ini, sesungguhnya ibadah itu berlandaskan pada dua pilar pokok, yaitu: Khauf (takut), Raja' (harapan). Rasa cinta harus disertai rasa rendah diri, sedangkan khauf harus dibarengi dengan raja'. Dalam setiap ibadah harus terkumpul unsure-unsur ini. Allah berfirman tentang sifat hamba-hamba-

Nya yang mukmin: *Dia mencintai mereka dan merekapun mencintai-Nya.*”[Al-Maidah: 54]

Rasa khauf atau takut kepada Allah ini wajib ditanamkan di dalam diri sebab Allah Mah Hebat siksaann-Nya kepada orang-orang yang mendurhakai-Nya. Orang yang durhaka ialah orang yang melanggar larangan Allah dan meninggalkan suruhan Allah. Dengan adanya rasa takut kepada Allah, seorang muslim akan berusaha untuk mentaati perintah Allah dan meninggalkan larangannya Allah. Lantas, perbuatan amal kebajikan yang dilakukan atas dasar khauf, bukanlah sebenarnya mengharapkan pahala dari Allah SWT, sebaliknya adalah untuk mengharapkan keampunan Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan.

Rasa khauf atau takut yang dituntut ialah yang menghalang seseorang dari melakukan dosa. Imam Ibnu ‘Izzi al Hanna berkata: “Seorang hamba wajib untuk takut dan berharap (kepada Allah), dan sesungguhnya takut yang terpuji dan yang sebenarnya adalah yang menghalangi pemiliknya dari apa-apa yang diharamkan oleh Allah. Apabila (takut) itu melewati batas, dikawatirkan dia terjatuh pada sikap putus asa.” Sikap takut yang tidak diimbangi dengan rasa harap, akan menyebabkan seseorang berputus asa dari rahmat Allah.

Penuh pengharapan (*raja'*) dan takut (*kahuf*) adalah dua sayap yang dapat membawa orang-orang saleh terbang menuju tempat yang mulia. Selain itu, keduanya merupakan kendaraan yang dapat membawa mereka menembus

jalan menuju akhirat yang penuh hambatan dan rintangan.<sup>31</sup> Raja' adalah ketenangan hati dalam menunggu sesuatu yang disenangi kemudian ia merasa takut (*khauf*) jika sesuatu itu akan hilang darinya. Karena apabila ia tidak takut kehilangna, berarti ia tidak menyukainya, maka ia tidak berharap untuk mendapatkannya. Sebagaimana seseorang yang beribadah (puasa), ia begitu mengharapkan pahala, ridho dan kesehatan dari Allah SWT. Sehingga ia merasa takut apabila semua itu tidak ia peroleh pahala ia sudah beribadah (puasa) dengan sungguh-sungguh. Mengenai *khauf* dan raja' Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat as-Sajadah ayat 16:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿١٦﴾

Artinya: “Lambung meraka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa-apa rezeki yang kami berikan.”<sup>32</sup>

Maksudnya mereka tidak tidur di waktu biasanya orang tidur, karena mengerjakan shalat malam.

g. Syukur

“Umumnya ulama *muta'akhirin* menyatakan, bahwa syukur adalah realisasi dari pujian kepada Allah yang ditumbuhkan darri lubuk hati, diwujudkan dalam ucapan dan perbuatan, atau dengan kata lain syukur adalah manifestasi pengagungan dan pemujian Allah atas segala nikmat yang telah di

---

<sup>31</sup>*Ibid*, h. 162

<sup>32</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 416

anugrahkan kepada seseorang dengan hati, ucapan dan perbuatan. Hal ini berarti juga mempergunakan nikmat yang telah diberikan itu sesuai dengan fungsi dan proporsinya. Pengetian ini sejalan dengan pengertian syukur menurut Syaikh Ali Daqqaq, bahwa hakikat syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan kepadanya yang dibuktikan dengan ketundukan. Ali Daqqaq memebagi syukur menjadi tiga bentuk. *Pertama*, dengan lisan, berupa pengakuan dengan lidahnya. *Kedua*, dengan anggota tubuh, mempergunakan nikmat itu untuk mentaati Allah. *Ketiga*, adalah syukur dengan hati, berupa pengakuan atas kebesaran Allah SWT.<sup>33</sup>

Contohnya yaitu, jika seseorang mendapatkan nikmat kesehatan dan rizki maka ia bersyukur dengan mengucapkan *alhamdulillah*, kemudian tetap mencintai yang memberi nikmat dalam bentuk ketundukan dan kepatuhan hati dengan bertambah giat dalam beribadah baik yang wajib maupun yang sunahnya seperti puasa, shalat dll. Kemudian ia bershodakoh dan berzakat sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah, karena dengan bersyukur maka nikmat kita akan bertambah.

Setinggi apa pun anda menjadi hamba yang bersyukur, maka anda masih tetap perlu meningkatkan syukur anda. Jika anda baru bersyukur saat menambahkan nikmat berupa materi, ini adalah baru tahap awal menjadi hamba yang pandai bersyukur. Untuk meningkatkan rasa bersyukur, kita harus lebih jeli dan peka terhadap berbagai nikmat yang diberikan Allah kepada kita.

---

<sup>33</sup> Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, (Semarang: Pustaka Nuun 2002), h. 181-182.



Kurangnya kepekaan terhadap nikmat Allah akan mengurangi syukur kita, sebab kita merasa tidak ada yang perlu disyukuri lagi. Meningkatkan kepekaan bisa dilakukan dengan melakukan perenungan terhadap apa yang terjadi pada hidup kita sehari-hari. Luangkan waktu Anda setiap hari untuk merenungkan nikmat setiap harinya.

Setiap saat, kita mendapatkan nikmat baru. Satu detik waktu berlalu berarti kita mendapatkan nikmat hidup selama satu detik. Nafas kita, penglihatan kita, penciuman kita, detak jantung kita dan sebagainya yang tidak mungkin disebutkan disini. Selalu ada hikmah dari setiap kejadian, baik kejadian pada diri sendiri maupun orang lain. Sementara setiap saat selalu ada kejadian, berarti selalu ada hikmah yang bisa kita ambil. Sementara hikmah adalah suatu nikmat. Syukur, inilah satu jenis perasaan yang jarang bermukim permanen di hati kita. Bahkan, kerap kita lupa dan alpa. Istilah saya, kadarkum. Kadang sadar, kadang kumat. Nah, siding pembaca sekalian, mulai sekarang, ketahuilah bahwa sebenarnya Anda adalah orang yang sangat beruntung, baik dalam bisnis maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dan itu amat layak untuk Anda syukuri.

#### h. Sabar

Secara harfiah, sabar berarti tabah hati. Menurut Ibnu Atha, sabar artinya tetap tabah dalam menghadapi cobaan dengan baik.<sup>34</sup> Jadi, sabar berarti menghilangkan rasa mendapatkan cobaan tanpa menunjukkan rasa kesal

---

<sup>34</sup> Abuddi Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada cet. 4, 2002), h. 200.

menjaga dirinya untuk sabar atas segala sesuatu yang kurang menyenangkan. Sabar dalam menjalankan perintah-perintah Allah, menjauhi segala larangan dan dalam segala cobaan-cobaan yang ditimpakan-Nya pada diri kita. Sikap sabar sangat dianjurkan dalam ajaran Al-Qur'an. Allah SWT berfirman:

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ  
لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَّغٌ فُهِلَ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٣٥﴾

Artinya: “Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari Rosul-rosul telah bersabar dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka....” (QS al-Ahqaf: 35)

قُلْ يَاعِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ  
وَسِعَةٌ إِنَّمَا يُؤَفِّقُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (QS. Az-Zumar: 10).

Banyak tokoh-tokoh sufi yang meninjau sabar. Dzun Nun misalnya, mengartikan sabar dengan sikap menjauhkan diri dari berpaling terhadap hal-hal yang diperintah, tegar dalam menghadapi ujian, menunjukkan sikap kaya ketika berkecamuknya kepapanan (kefakiran). Sedang Ibnu Athaillah mengatakan, bahwa sabar ialah tabah menghadapi cobaan dengan penuh kesopanan.

Sementara al-Qusyairi mengatakan bahwa sabar adalah lebur (*fana'*) dalam cobaan tanpa menampakkan keluhan sedikitpun. Letak kesabaran atau

orang yang dikatakan sabar menghadapi cobaan adalah saat pertama kali cobaan itu datang (*al-shabru 'inda shadamat al-ula*). Al-Qusyairi memebagi sifat sabar menjadi dua macam, yakni sabar yang merupakan sebagian dari usaha manusia dan sabar yang bukan menjadi usaha manusia. Sabar yang pertama dibagi menjadi dua bagian, yaitu sabar dalam menghadapi perintah Allah dan sabar dalam menghadapi yang dilarang-Nya. Sedangkan yang kedua adalah sabar dalam menghadapi yang tidak diinginkan yang erat hubungannya dengan ketentuan Allah seperti bencana dan berbagai macam kesulitan dalam hidup.

Sabar merupakan salah satu kunci yang dapat membuka pintu pertolongan Allah, hanya saja sulit dilaksanakan tanpa adanya latihan yang dilakukan sebelumnya. Karena itu sabar diibaratkan yang pahit rasanya, namun mempunyai manfaat yang besar.

Sabar disini tidak hanya berarti tahan dalam menghadapi ujian dan cobaan., akan tetapi sabar dalam kaitannya dengan yang lain, misalnya dalam menjalankan perintah dan larangan, baik di saat sebelum menjalankan atau menerima perintah/ketaatan melaksanakan maupun sesudah melaksanakan ketaatan tersebut. Tentang keutamaan sabar banyak dijelaskan dalam AlQur'an antara lain tersebut dalam surat al-Baqarah: 153 dan al-Anfal: 46. Dalam kedua ayat tersebut dijelaskan, bahwa sabar adalah sifat yang dimiliki oleh kekasih Allah dan ia selalu bersamanya.

Puasa adalah untuk melatih kesabaran dalam taat kepada Allah, kesabaran dalam menjauhi larangna Allah, dan kesabaran atas rasa takdir Allah yang tidak mengenakan berupa rasa lapar, haus, dan kelemahan jiwa raga.<sup>35</sup> Dalam ibadah puasa ini, tiga macam kesabaran terkumpul menjadi satu, sehingga terealisasikanlah salah satu tujuan orang berpuasa, yaitu agar menjadi orang yang bersabar.

i. Ridho

Secara harfiah ridha artinya rela, suka, senang. Harun Nasution mengatakan ridha berarti tidak berusaha menentang kada dan kadar Allah menerimanya dengan hati senang. Mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga yang tinggal di dalamnya hanya perasaan senang dan gembira, tidak merasa pahit dan sakit sesudah turunnya kada dan kadar, malahan perasaan cinta bergelora di waktu turunnya bala'.<sup>36</sup> Karena Allah tidak memberi tahu manusia dalam posisi yang seperti apa Allah meridhoinya. Sebagaimana pentingnya keridhaan pemilik surga lebih utama ketimbang surga itu sendiri.

Ridha menurut Abu Bakar bin Thahir ialah mengeluarkan rasa tidak senang dalam hati, sehingga tidak ada lagi perasaan selain dari rasa senang dan gembira. Al-Klabadzi mengumpulkan beberapa definisi ridha yang disampaikan oleh sufi kawakan. Ridha berarti menerima ketentuan hukum

---

<sup>35</sup>Muhammad Shalih Al-Utsaimin, *Ramadhan Bersama Rasulullah*, (Jakarta: Khatulistiwa 2008), h. 31.

<sup>36</sup>Abuddin Nata, *Op. Cit*, h. 203.

Allah (*al-Muhasiby*), senang hati terhadap apa yang ditetapkan pada dirinya (Dzun Nur)..

Sesungguhnya ridha yang benar adalah tidak meninggalkan ikhtiyar, berdoa dan memohon kepada Allah dalam rangka mencapai tujuan hidup yang baik dan lebih baik. Kita diperintah menyembah Allah dan berdoa kepada-Nya agar kita menjadi tenang dan bersih karena kita selalu ingat kepada-Nya.

Manusia biasanya merasa sukar menerima keadaan-keadaan yang biasa menimpa dirinya, seperti kemiskinan, kerugian, kehilangan barang, pangkat dan kedudukan., kematian dan lain-lain yang dapat mengurangi kesenangannya. Kaena yang dapat bertahan dari berbagai cobaan itu hanyalah orang-orang yang telah memiliki sifat ridha. Selain itu ia juga rela berjuang di jalan Allah, rela menghadapi segala kesukaran, rela membela kebenaran, rela berkorban harta, jiwa dan lainnya. Semua itu merupakan sifat-sifat terpuji dan akhlak yang bernilai tinggi bahkan dianggap sebagai ibadah yang semata-mata karena mengharap keridhaan Allah.

j. Takwa

Takwa merupakan target pencapaian dari seluruh ibadah manusia., termasuk puasa '*la'allakum tattaqun*'. Pada level ini, seseorang berada pada zona aman dari gangguan syetan, karena berarti ia mampu mengaplikasikan seluruh petunjuk dan aturan Allah SWT, baik yang terkait dengan perintah maupun larangan-Nya. Ketakwaan yang diharapkan tampil tentunya bersifat

indivual dan komunal dalam bentuk amaliah ibadah *mahdhah* ibadah *ghairu mahdhah* (ibadah sosial).<sup>37</sup> Takwa memiliki jalan sendiri, apabila orang melalui jalan itu maka nilai-nilai ketakwaan akan terpatrit dalam dirinya dan perbuatan akan mencerminkan cahaya Al-Qur'an dan hadits. Jalan takwa yang paling penting adalah dengan mengerjakan ibadah, mengerjakan perbuatan baik dan menghindari kemaksiatan.

Itulah mengenai sepuluh nilai-nilai religious ibadah puasa, nilai-nilai ini tidak dapat diperoleh kecuali bila orang-orang yang berpuasa itu menjalankan ibadah ini sesuai dengan tata cara yang telah digariskan. Maka dari itu, teruskan berusaha dengan keras untuk menyempurnakan puasa kita dan menjaga batasan-batasannya, dan bertobat kepada Allah atas kelalaian kita dalam hal tersebut.

Di dalam ibadah puasa terdapat nilai-nilai rukyah yang akan lebih mendekatkan seorang hamba dengan Rabb-Nya, jika dilaksanakan secara istiqomah maka akan membuka tabir antara keduanya. Di antaranya adalah:<sup>38</sup>

- 1) *Tazkiyah an-nafs* (pembersih jiwa),
- 2) Bahwa puasa menyehatkan badan,
- 3) Puasa merupakan tarbiyah bagi *iradah* (kemauan),
- 4) Pengendalian hawa nafsu,
- 5) Menajamkan perasaan terhadap nikmat Allah SWT.

---

<sup>37</sup>Atabik Luthfi, *Op. Cit*, h. 269.

<sup>38</sup>Yusuf Qhardawi, *Op. Cit*, h. 22.

- 6) Puasa mempunyai *hikmah ijtima'iyah* (hikmah sosial),
- 7) Mempersiapkan orang menuju drajat takwa dan naik ke kedudukan orang-orang *muttaqin*.

Untuk lebih jelasnya mengenai nilai-nilai ruhiyah tersebut, maka penulis akan menjelaskan satu persatu sebagai berikut:

- 1) *Tazkiyah an-naf* (pembersihan jiwa), dengan mematuhi perintah-perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya dan melatih diri untuk menyempurnakan ibadah kepada Allah semata, meskipun itu dilakukan dengan menahan diri dari hal-hal yang menyenangkan dan membebaskan diri dari hal-hal yang telah lekat sebagai kebiasaan. Kalau saja mau, ia bisa saja makan, minum, bersetubuh dengan istrinya, dan tidak seorangpun mengetahuinya. Akan tetapi ia menunggalkan semua itu semata-mata karena Allah SWT. Tentang ini, Rasulullah SAW. Bersabda,

*Artinya: "Dari Abu Huarairah ra. Berkata, Rasulullah SAW, bersabda: 'Demi Dzat yang diriku berada di tangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah dari pada bau minyak kasturi. Dia tidak makan, tidak minum, dan tidak berhubungan dengan istrinya karena-Ku. Tiap-tiap amal bani adam baginya, kecuali puasa ia untuk-Ku dan aku yang akan memberinya pahala'."*(HR. Bukhari dan Muslim)

- 2) Bahwa puasa, disamping menyehatkan badan sebagaimana di nyatakan oleh dokter spesialis juga mengangkat aspek kejiwaan mengungguli aspek materi dalam diri manusia. Manusia, sebagaimana sering dipersepsi



banyak orang, memiliki tabiat ganda. Ada unsure tanah ada pula ruh ilahi yang di tiupkan Allah padanya. Satu unsure menyeret manusia kebawah, unsure yang hilang mengangkatnya ke atas.

Jika unsure tanah dominan, ia akan turun ke derajat binatang atau bahkan lebih rendah dari padanya. Sebaiknya, apabila ruh ilahi yang menguasai, ia akan melambung tinggi ke derajat malaikat. Dalam puasa terdapat kemenangan ruh ilahi atas materi, akal pikiran atas nafsu syawat. Inilah barang kali rahasia kebahagiaan sehari-hari yang di rasakan oleh orang yang berpuasa setiap mendapati puasanya sempurna hingga waktu berbuka.

3) Terbukti bahwa puasa merupakan tarbiyah bagi *iradah* (kemauan), jihad bagi jiwa, pembiasaan kesabaran, dan “pemberontakan” kepada hal-hal yang telah lekat mentradisi. Adakah manusia kecuali pasti memiliki kemauan? Adakah agama selain kesabaran untuk taat atau kesabaran menghadapi maksiat? Puasa mewakili dua kesabaran itu.

Karenanya tidak mengherankan ketika Rasulullah SAW. Menanamkan bulan Ramadhan sebagai *syahr ash-shabr* (bulan kesabaran). Sebuah hadits dari Ali dan Abu Abbas dan Tabrani dan Baghawwy dari Namr bin Tulab yang berbunyi,

*Artinya: “Puasa bulan kesabaran dan tiga hari dalam setiap bulan dapat melenyapkan kedengkian dalam dada”. (HR. Bazzar)<sup>39</sup>*

---

<sup>39</sup>Yusuf Qardhawi, *Op. Cit*, h. 23.

Sebagaimana halnya Nabi SAW. Menganggap puasa sebagai *junnah* (perisai) untuk melindungi diri dari dosa ketika di dunia dan untuk menyelamatkan diri dari api neraka.

4) Sudah sama-sama dipahami bahwa nafsu seksual adalah senjata syeetan yang paling ampuh untuk menundukan manusia, sehingga aliran psikolog menganggap bahwa ia adalah penggerak utama perilaku manusia. Siapa pun yang mengamati medan peradaban barat sekarang ini, dengan berbagai bentuk dekadensi moral dan mewabahkan sebagai penyakit, hendaknya kita mendapatkan pelajaran bahwa penyelewengan naluri ini mengakibatkan lahirnya berbagai konisi yang menjadi refleksinya. Puasa berpengaruh mematahkan gelora syahwat ini dan mengangkat tinggi-tinggi nalurinya, khususnya jika terus menerus melakukan puasa dengan mengharap pahala Allah SWT. Karen itu, Rasulullah SAW. Memerintahkan puasa kepada pemuda yang belum mampu menikah, hingga Allah melimpahkan karrunia-Nya kepadanya. Sebagaimana hadits yang di riwayatkan oleh Al-Qamah bahwa Abdulla ra. Mengatakan uatu ketika kami bersama Nabi SAW, kemudian beliau bersabda

*Artinya: "Wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian telah mampu maka nikahlah. Sesungguhnya ia lebih dapat menundukan pandangan lebih menjaga kemaluan. Sedangkan barang siapa tidak mampu maka berpuasa lah, karena sesungguhnya puasa itu 'pengebirian'*

*baginya.*<sup>40</sup> (HR. Bukhar) Maksudnya, puasa dapat menurunkan dorongan syahwat kepada lawan jenis.

5) Di antara sekian banyak hikmah puasa adalah menajamkan perasaan terhadap nikmat Allah SWT kepadanya. Akrabnya nikmat bisa membuat orang kehilangan perasaan terhadap nilainya. Ia tidak mengetahui kadar kenikmatan, kecuali jika sudah tidak ada di tangannya. Dengan hilangnya nikmat, berbagai hal dengan mudah dibedakan.

Seseorang dapat merasakan nikmatnya kenyang dan nikmatnya pemenuhan dahaga jika ia lapar atau kehausan. Jika ia merasa kenyang setelah lapar, atau hilang dahaga setelah kehausan, akan keluar dari relung hatinya ucapan alhamdulillah. Hal itu mendorongnya untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah kepadanya. Inilah yang yang disyaratkan oleh hadits riwayat Ahmad dan Tirmidzi, yang Nabi SAW bersabda,

*Artinya: "Tuhanku pernah menawarkan untuk menjadikan kerikil di makkah emas. Aku menjawab, 'Tidak, wahai Tuhanku. Akan tetapi aku kenyang sehari dan lapar sehari. Apabila aku lapar, aku merendahkan sembari berzikir kepada-Mu, dan apabila aku kenyang, aku memuji-Mu bersyukur kepada-Mu'."*<sup>41</sup>

6) Selain itu, puasa juga mempunyai *hikmah ijtima'iyah* (hikmah sosial), khususnya puasa Ramadhan. Puasa ini dengan memaksa orang untuk lapar, sekalipun mereka bisa kenyang memiliki sejenis persamaan umum yang dipaksakan, menanamkan dalam diri orang-orang yang mampu agar

---

<sup>40</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Al-Bukhari*, (Jakarta: Pustaka Imani cet. 1, 2002), h. 424.

<sup>41</sup>Yusuf Qardhawi, *Op. Cit*, h. 25-26

berempati terhadap derita orang-orang fakir miskin. Atau sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Qayyim, “Ia dapat mengingatkan mereka akan kondisi laparnya orang-orang miskin.”

Al-Allamah Ibnu Hammam berkata, “Tatkala ia merasakan pedihnya lapar pada sebagian waktunya, ia akan teringat perasaan ini di seluruh waktunya, lalu timbullah rasa kasian.”<sup>42</sup>

7) Gabungan dari semua itu adalah bahwa puasa dapat mempersiapkan orang menuju derajat takwa dan naik ke kedudukan orang-orang *muttaqin*. Ibnul Qayyim berkata, “Puasa memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam memelihara fisik, memelihara kekuatan batin, dan mencegah bercampuraduknya berbagai bahan makanan yang merusak kesehatan. Puasa memelihara hati dan anggota badan, serta mengembalikan lagi hal-hal yang telah di rampas oleh tangan-tangan nafsu syahwat. Ia adalah sebesar-besarnya pertolongan untuk membangun takwa. Indikator orang yang memperoleh derajat (maqam) *muttaqin* adalah:”<sup>43</sup>

- a) Mulia di sisi Allah, maksudnya yaitu apabila seseorang di dalam mengarungi samudra ini banyak menerima cobaan, tantangan dan ujian, ia memiliki kesabaran dan sehat spiritualnya dan Allah akan mengangkat dirinya menjadi mulia di sisinya.

---

<sup>42</sup>Yusuf Qardhawi, *Loc. Cit*, h. 26

<sup>43</sup>Muhammad Abu Fitri, *Op. Cit*, h. 47

- b) Mendapat perlindungan dari Allah, yaitu terlepas dari bahaya dan bencana atas ulah manusia sendiri yang tidak senang nikmat yang diperolehnya.
- c) Mendapat solusi yang solutif, yaitu selalu dalam lindungan dan bimbingan Allah dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidup, mudah urusannya.
- d) Mendapat rizki yang tidak di sangka-sangka, hal ini mterjadi karena rahmat Allah SWT, dikarenakan amalan-amalan yang baik engan tulus ikhlas dan selalu mengharap ridha-Nya.
- e) Ditingkatkannya amalan saleh dan dosanya diampuni Allah SWT.
- f) Mendapatkan rahmat dan cahayanya. Jiwanya juga memancarkan cahaya karena ketaatan yang di lakukan, yang nantinya menjadi penerang dalam segala permasalahan hidup yang menyelimutinya.
- g) Diterima amal perbuatannya, sehingga menghindarkan dirinya dari api neraka.
- h) Di cintai Allah SWT, hidup tanpa kegelisahan dan kesedihan karena amal ibadahnya mendapatkan balasan surga.
- i) Mendapatlkan pengajaran langsung dari Allah ketika khilaf/melakukan kesalahan, karena Allah selalu menyertainya.
- j) Bisa membedakan antara yang haq dan yang bathil kemudian dalam kehidupannya ia selalu berkata yang baik dan benar serta bermakna.

## B. Kcerdasan Spiritual

### 1. Definisi Kecerdasan Spiritual

SQ atau kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal, yaitu kemampuan seseorang melakukan refleksi diri, merenung, dan berhubungan dengan alam batin serta Tuhannya; serta kecerdasan interpersonal, yaitu dalam hal sikap dan perbuatan terhadap orang lain atau makhluk lain.<sup>44</sup>

Tanpa mengacu pada agama tertentu, Buzan (2003) menyatakan bahwa; “Spiritual *quotient* adalah kesadaran tentang gambaran besar atau gambaran menyeluruh tentang diri seseorang dan jagad raya, spiritual *quotient* juga merupakan pandangan tentang kedudukan serta panggilan hidup seseorang di jagad raya”.<sup>45</sup>

Danah Johar dan Ian Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau *value*, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan

---

<sup>44</sup>Winarno Darmoyuwono, *Rahasia Kcerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT. Sangkan Paran Media 2008), h. 20.

<sup>45</sup>Imam Supriyono, *FSQ: Memahami, Mengukur, dan Melejitkan Finansial Spiritual Quotient untuk Keunggulan Diri, Perusahaan dan Masyarakat*, (Surabaya: Lutfansah 2006), cet. 1, h. 75.

kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.<sup>46</sup>

Dari berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa spiritual *quotient* adalah sebuah paradigma berfikir yang menjadikan diri seseorang merasa kecil di bandingkan keluasan alam semesta. Kita menjadi bagian sangat kecil dari alam semesta yang dikendalikan oleh sang pencipta.

Dengan demikian orang-orang yang termasuk kategori memiliki kecedasan spiritual, biasanya memiliki dedikasi kerja yang lebih tulus dan jauh dari kepentingan pribadi (egoisme), apalagi bertindak zalim kepada orang lain. Motivasi-motivasi yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu juga sangat khas, yakni pengetahuan dan kebenaran. Itulah maka, sebagaimana dapat disimak dari sejarah hidup para nabi dan biografi orang-orang cerdas dan kreatif, biasanya memiliki kepedulian terhadap sesama, memiliki integritas moral yang tinggi, shaleh dan tentu juga integritas spiritual.

Manusia pada mulanya adalah makhluk spiritual murni, yang kemudian ruh spiritual itu ditiupkan kedalam tubuh manusia. Sifat-sifat spiritual itu dipadukan ke dalam materi konkret berupa tubuh atau jasad manusia yang terbuat dari tanah.

---

<sup>46</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga Publishing cet. 4, 2007), h. 13



Maka lahirlah manusia yang tidak hanya memiliki tubuh tetapi juga memiliki sifat spiritual.<sup>47</sup>

Penemuan ilmiah yang juga diteliti oleh Danah Zohar dan Ian Mashall ini mengatakan, bahwa makna yang paling tinggi dan paling bernilai, dimana manusia akan merasa bahagia, justru terletak pada aspek spiritualitasnya. Dan hal tersebut dihasikan oleh manusia, ketika ia ikhlas mengabdikan kepada sifat atau kehendak Allah.<sup>48</sup> Sebagaimana firman Allah SWT:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”. (QS. Adz-Dzariyat : 56).<sup>49</sup>

Dari ayat tersebut, telah menjadi kehendak Allah bahwa tujuan kita lahir ke dunia ini untuk beribadah kepada-Nya dan menjadi *kholifah fil ard*. Kesiapan seseorang tergantung hal yang paling dasar di antara semua pengetahuan yaitu bagaimana belajar dengan baik untuk mengubah sikap dan tingkah laku agar ketuhanan tetap utuh terjaga. Karena sebelum ruh kita ditiupkan ke jasad, Allah telah bertanya “Siapa Tuhan-mu?” kita pun menjawab “Engkau, Allah SWT. Sekarang marilah kita bangkitkan janji itu hanya meng-Esakan Allah SWT semata.

---

<sup>47</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, (Jakarta: Arga Publishing 2003), h. 96.

<sup>48</sup>*Ibid*, h. 97.

<sup>49</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: PT Syaamil Cipta Media 2004), h. 523.

Tauhid mengarahkan agar setiap hamba Allah yang bakti, mengabdikan atau meminta pertolongan kepada Allah langsung tanpa menggunakan perantara. Tauhid mengarahkan seseorang yakin, dirinya tidak pernah tersisih dari kasih sayang (rahmat) Allah, Yang Maha Pencipta. Ia akan senantiasa berkata:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿١﴾

Artinya: “Kepada Engkau saja kami mengabdikan dan kepada Engkau saja kami meminta pertolongan”. (Al-Fatihah: 5).<sup>50</sup>

## 2. Dimensi Spiritual

Para ahli keperawatan menyimpulkan bahwa spiritual merupakan sebuah konsep yang dapat diterapkan pada seluruh manusia. Spiritual juga merupakan aspek yang menyatu dan universal bagi semua manusia. Setiap orang memiliki dimensi spiritual. Dimensi ini mengintegrasikan, memotivasi, menggerakkan, dan mempengaruhi seluruh aspek hidup manusia.<sup>51</sup>

Kecerdasan spiritual merupakan istilah baru dalam khasanah ilmu kejiwaan dan pengembangan diri. Meskipun kecerdasan usianya sudah sama tuanya dengan keberadaan manusia, namun perkembangan kecerdasan ternyata berjalan seiring dengan evolusi kesadaran manusia. Sebenarnya manusia memiliki empat macam kecerdasan, sesuai dengan dimensi kehidupan yang dihadapi manusia, yaitu

---

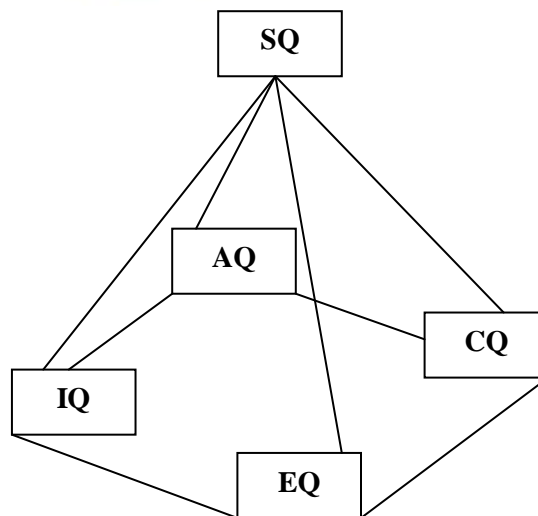
<sup>50</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 1.

<sup>51</sup> Jeanny Ivones, <http://nezfine.wordpress.com/2010/05/05/pengertian-spiritual/>

kecerdasan fisik, kecerdasan emosional, kecerdasan mental intelektual, dan kecerdasan spiritual.

Konsep kecerdasan spiritual, tidak hanya mencakup hubungan vertical dengan Tuhan, seperti dalam konsep Agape atau ‘Hablumminallah’, tetapi juga hubungan horizontal terhadap sesama makhluk Tuhan, ‘Hablumminannas’. Jika dinyatakan sebagai SQ, tentu ini harus merupakan alat ukur tingkat kecerdasan spiritual seseorang, namun belum ada alat (inventori) testing buku. Pengukuran ini jika harus dilakukan maka harus berhati-hati, karena sifatnya sangatlah subyektif, dan agak sulit diperbandingkan seperti layaknya satuan ukur yang lain.

Banyak tokoh atau penulis yang mengatakan kecerdasan yang berhasil ia temukan itulah kecerdasan yang paling penting, maka kita harus dapat menarik kesimpulan dari semua konsep itu. Semua kecerdasan dapat digambarkan dengan sebuah piramida. Piramida ini telah digambar oleh Winarno Darmoyuwono sebagai berikut:



Gambar 1. Piramid SQ<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup>Winarno Darmotuwono, *Op. Cit*, h ix.

Keterangan:

IQ : Merupakan parameter kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan logika-matematika, bahasa dan persepsi ruang.

EQ : Merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal dan interpersonal, yaitu kemampuan seseorang mengelola hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, sehingga terjadi hubungan yang harmonis.

AQ : Adversuty Quotient (daya juang seseorang) adalah parameter kecerdasan yang merupakan gabungan dari kecerdasan logika-matematika, bahasa, gerak tubuh, interpersonal dan intrapersonal.

SQ : Merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal, yaitu kemampuan seseorang melakukan refleksi diri, merenung, dan berhubungan dengan alam batin serta Tuhannya; serta interpersonal, yaitu dalam hal sikap dan perbuatan terhadap orang lain atau makhluk lain.

CQ : Merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kreativitas, yakni kecerdasan orientasi ruang (spatial), seni musik dan seni gerak tubuh.<sup>53</sup>

Hubungan antara SQ dengan keempat lainnya bukan hubungan korelasi secara langsung. Korelasi positif maupun korelasi negatif. Artinya bukan berarti bahwa

---

<sup>53</sup>*Ibid*, h. 20-21

orang yang EQ-nya tinggi kemudian SQ-nya tinggi, dan sebaliknya yang SQ-nya tinggi berarti IQ-nya tinggi. Pyramid ini mencerminkan bahwa guna mencapai SQ *excellence* dibutuhkan keempat kaki secara memadai dan berimbang. IQ-nya tinggi, tetapi EQ-nya rendah juga akan menjadi penghambat untuk mencapai SQ yang tinggi.

Dimensi spiritual merupakan dimensi yang berhubungan dengan hal-hal yang bersifat spiritual, seperti: entitas rohaniyah (termasuk makhluk rohaniyah) serta kulaitas-kualitas rahaniah (cinta-kasih sayang, kesabaran, keadilan, kejujuran, kedamaian, kebahagiaan, ketekunan, konsistensi, loyalitas, ketulusan, keikhlasan, kerendah-hatian, pemaaf, keramahan, penuh perhatian, suka menolong, mengalah, bersyukur, keuletan berjuang, dan rela berkorban).<sup>54</sup> Dari uraian tersebut dalam tataran spiritual yang tinggi, maka dibutuhkan semua kecerdasan untuk mencapainya, tanpa dapat dipisahkan satu sama lain.

### **3. Factor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual**

Ada beberapa factor yang menentukan kecerdasan spiritual seseorang. Di antaranya sumber kecerdasan itu sendiri (God-Spot), potensi qolbu (hati nurani) dan kehendak nafsu. Ketiga hal ini perlu dikaji lebih jauh karena manusia dimanapun di dunia ini selalu merindukan puncak keagungan yang di tandai dengan segala dimensi eksistensi; yaitu hubungan yang harmonis dengan Allah,

---

<sup>54</sup>*Ibid*, h. 39.

manusia dan alam sekitar. Spiritual adalah jalan yang paling ideal yang memberikan makna hidup bagi manusia di antara makhluk Allah yang lain.

Spiritual sebagai pengalaman horistik merupakan jati diri yang fundamental bagi manusia, yang menuntun ke jalan hidup yang tidak ambigu dan fana. Namun sekarang kemajuan teknologi dan sains yang betul-betul memanjakan kebutuhan material menyebabkan manusia gagal mencapai puncak spiritual. Semua itu disebabkan oleh hilangnya makna filosofis dan religious dari manusia dalam menjaga keseimbangan cara amejaga cara berfikir kepada dirinya, Allah an alam. Akibatnya mereka teresat di medannya sendiri dan hampa dalam menjalani hidup yang sedang dilaluinya. Agar terhindar dari kesesatan hidup yang sedang di jalani, perlu diperhatikan halhal berikut:

a. God-Spot (Fitrah)

Sebagaimana yang telah di kemukakan sebelumnya, bahwa seorang ahli syaraf dari California University yaitu V.S. Ramachadan telah berhasil menemukan eksistensi God-Spot dalam otak manusia, yang merupakan pusat spiritual terletak antara jaringan saraf dan otak.<sup>55</sup> Karena God-Spot adalah pusat spiritual, maka ia dipandang sebagai factor penetu. God-Spot di samping sebagai penentu spiritual, maka ia dipandang sebagai sumber suara hati manusia. Suara hati tersebut selalu menganjurkan agar selalu berbuat sesuai

---

<sup>55</sup> Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosindan Spiritual (ESQ)*, (Jakarta: Arga Publishing cet. 1, 2001), hlm. xxxviii

aturan yang telah ditetapkan Allah dan meninggalkan segala kemungkar dan kejahatan. Hal ini dapat di jumpai dalam Q.S. Al-A'raf ayat: 172

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil keaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): “Bukankah aku ini Tuhanmu?” mereka menjawab: “Betul (Engkau Tuhan kami), Kami menjadi saksi”. (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kami tidak mengatakan: “Sesungguhnya Kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)”<sup>56</sup>

Dalam tafsir al-Maraghi ayat ini menerangkan bahwa manusia telah memiliki janji naluri (fitrah) antara Allah dengan manusia. Manusia telah dibekali oleh Allah dengan fitrah Islam yaitu dengan menaruh dalam hati meeka iman yang yakin.<sup>57</sup> Bukti adanya perjanjian ini menurut

Muhammad Abduh ialah adanya fitrah iman dalam fitrah manusia. Sedangkan menurut N. Dyarkara ialah adanya suara hati manusia. Suara hati itu adalah suara Tuhan yang terkam di dalam setiap jiwa setiap manusia.<sup>58</sup> Sehingga bila manusia berbuat tidak baik, maka suara hatinya akan menasehatinya. Seandainya masih dilakukan hal yang tidak baik tersebut ia pasti akan

---

<sup>56</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, hlm 173

<sup>57</sup>Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, terjemahan Anwar Rasyidi, *Tafsir Al-Maraghi*, 1987, cet. 1, h. 189.

<sup>58</sup>*Ibid.*, h. 11.



menyesal. Mac Scheler mengatakan bahwa penyesalan adalah tanda kembalinya kepada Tuhan.<sup>59</sup>

b. Potensi Qalbu

Menggali potensi qalbu, secara klasik sering dihubungkan dengan amarah, cinta dan logos pengetahuan.<sup>60</sup> Padahal dimensi qalbu tidak hanya mencakup atau di cakup dengan pembatasan kategori yang pasti. Menangkap dan memahami pengertian qalbu secara utuh adalah kemustahilan. Itu hanyalah sebagai asumsi dari proses perenungan yang sangat personal karena di dalam qalbu terdapat potensi yang sangat multidimensional. Di antaranya adalah sebagai berikut:

1) Fu'ad

Merupakan potensi qalbu yang sangat berkaitan dengan indrawi, mengolah informasi yang sering dilambangkan berada dalam otak manusia (fungsi rasional kognitif). Fu'ad mempunyai tanggung jawab intelektual yang jujur kepada apa yang dilihatnya. Potensi ini cenderung dan selalu merujuk pada objektivitas, kejujuran, dan jauh dari sikap kebohongan. Fu'ad mampu menerima informasi dan menganalisisnya sedemikian rupa sehingga diperoleh pelajaran dari informasi tersebut. Fu'ad yang bersikap jujur dan objektif akan selalu haus dengan kebenaran dan bertindak atas rujukan yang benar pula. Qalbu diberi potensi pikir yaitu hati dalam bentuk fu'ad.

---

<sup>59</sup>Syahminan Zaini, *Jalur Kehidupan Manusia menurut Al-Qur'an*, (Jakarta: Kalam Mulia 1995).

<sup>60</sup>Toto Tamara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani 2001), cet. 1, h. 93.

Kemampuan untuk mengolah, memilih dan memutuskan segala informasi yang dibawa oleh sentuhan indra. Fu'ad memberi ruang untuk akal, berfikir, bertafakur, memilih dan memilah seluruh data yang masuk dalam qalbu. Sehingga lahirilah ilmu pengetahuan yang bermuatan moral. Pengawas setia sang fu'ad adalah akal, zikir, pendengaran dan penglihatan yang secara nyata yang sistematis diuraikan dalam Al-Qur'an. Fungsi akal adalah membantu fu'ad untuk menangkap seluruh fenomena yang bersifat lahir, wujud, dan nyata dengan mempergunakan fungsi nazar indra penglihatan.<sup>61</sup>

## 2) Shadr

Shadr berperan untuk merasakan dan menghayati atau, mempunyai fungsi emosi (marah, benci, cinta, indah, efektif). Shadr adalah dinding hati yang menerima limpahan cahaya keindahan, sehingga mampu menerjemahkan segala sesuatu serumit apapun menjadi indah dari karyanya. Shadr adalah pelita oaring-orang yang berilmu. Shadr mempunyai potensi besar untuk hasrat, kemauan, niat, kebenaran, dan keberanian yang sama besarnya dengan keberanian untuk menerima kejahatan dan kemunafikan. Di dalam ini pula rasqa cemas dan takut, berbeda dengan Fu'ad yang berorientasi kedepan. Shadr memandang pada masa lalu, kesejahteraan, serta nostalgia melalui rasa, pengalaman dan keberhasilan sebagai cermin.

---

<sup>61</sup>*Ibid*, h. 96.

Dengan kompetensinya untuk melihat dunia masa lalu, manusia mempunyai kemampuan untuk menimbang, membanding, dan menghasilkan kearifan.<sup>62</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa orang yang shadrnya terkendali, karena ia mampu menyiasati hidup dengan membangun manajemen yang terkendali dan mantap. Karena shadr bisa melihat masa silam sebagai pedoman pelaksanaan sebuah manajemen hidup saat ini dan masa mendatang. Sehingga dengan demikian ada sebuah kepastian menjalani hidup berikutnya. Dengan kata lain, shadr adalah sebuah sumber kecerahan sebuah kehidupan. Pendidikan sebagai langkah awal mencapai kesejahteraan dan keseimbangan hidup manusia, maka pendidikan itu sendiri juga berorientasi kepada pembinaan shadr yang ada dalam setiap qalbu manusia. Pemeliharaan terhadap fu'ad dan shadr juga penulis pandang sebagai proses perjalanan spiritual.

### 3) Hawa

Merupakan potensi qalbu yang mengarahkan kemauan. Di dalamnya ada ambisi, kekuasaan, pengaruh, dan keinginan untuk mendunia. Potensi hawa cenderung untuk membumi dan merasakan nikmat dunia yang bersifat fana. Fitrah manusia yang dimuliakan Allah, akhirnya tergelincir menjadi hina dikarenakan manusia tetap terpicat pada dunia. Potensi hawa selalu ingin membawa pada sikap-sikap yang rendah, menggoda, merayu, dan menyesatkan tetapi sekaligus memikmat. Walaupun cahaya di dalam qalbu

---

<sup>62</sup>*Ibid*, h. 101.

pada fitrahnya selalu benderang, tetapi karena manusia mempunyai hawa ini, maka seluruh qalbu bisa rusak binasa karena keterpikatan dan bisikan yang dihembuskan setan kedalam potensi seluruh hawa.<sup>63</sup>

Dari penjelasan ini, maka fu'ad dan shadr memiliki tugas berat untuk mengatasi kekuatan hawa yang selalu membawa kearah kebinasaan dan kehancuran sehingga lenyaplah kenikmatan yang kekal dan abadi yaitu keabadian di sisi Tuhan Yang Maha Esa. Nsebagai penentu nasib setiap makhluk. Hawa sebenarnya juga harus dipertahankan dalam hidup manusia, karena berfungsi sebagai tenaga penggerak kehidupan manusia. Namun fu'ad dan shadr harus mengendalikan kerjanya hawa. Tanpa hawa tentu manusia berubah wujud menjadi malaikat yang kehidupannya statis, yang kerjanya hanya mengabdikan segala hidupnya untuk suatu tugas tertentu saja. Sementara manusia sebagai makhluk mulia telah diamanahi Allah dengan tugas yang sangat banyak, diantaranya sebagai “khalifah fil ard”. Sebagai seorang khalifah, tentu banyak tugas yang mesti diselesaikan dalam waktu yang sudah ditetapkan-Nya. Demi penyelesaian seluruh tugas, maka setiap manusia kerja ekstra keras untuk mewujudkan keseimbangan ketiga potensi ntersebut, yaitu fu'ad, shadr, dan hawa sebagaimana yang telah di jelaskan diatas. Ketiga hal itu juga dipandang sebagai nfaktir dominan untuk mewujudkan spiritual dalam jiwa manusia . manusia yang merupakan bagian dari-Nya. Tetapi karena spiritual belum bekerja semaksimal mungkin

---

<sup>63</sup>*Ibid*, h. 104.

dalam kehidupan seluruh jiwa, maka dosa besar menyelimuti sehingga sinar Ilahi yang menyinari qalbu setiap manusia memudar dan bahkan lenyap sama sekali.

Selanjutnya penulis akan mengungkapkan ada dua factor utama yang mempengaruhi kecerdasan secara umum yaitu:

a. Factor genetik/bawaan

Factor ini lebih merupakan potensi kecerdasan yang sudah ada atau terberikan karena terkait dengan saraf-saraf yang ada pada organ otak. Bagaimana kecepatan otak mengolah atau memproses masukan yang didapat amat tergantung pada kondisi dan kematangan organ vital yang satu ini. Jika organ dalamnya baik, maka proses pengolahan apapun yang diterima otak akan ditangkap dengan baik dan dijalankan tubuh sesuai perintah otak. Hasilnya? Apa yang dikerjakan anak akan memberi hasil terbaik.

b. Faktor lingkungan

Kapasitas atau potensi kecerdasan yang sudah terberikan dalam diri setiap anak tidak akan berarti apa-apa kalau lingkungan sama sekali tidak berperan

dalam merangsang dan mengasah potensi tersebut. Disini ada empat factor lingkungan yang dapat mengasah potensi anak yaitu:<sup>64</sup>

1) Lingkungan rumah

Lingkungan keluarga merupakan factor pendukung terpenting bagi kecerdasan anak. Dalam lingkungan keluarga anak menghabiskan waktu dalam masa perkembangannya. Pengaruh lingkungan rumah ini berkaitan pula dengan masalah:

*Pertama*, stimulus. Untuk menjadikan anak cerdas, factor stimulus menjadi sangat penting, baik yang berkaitan dengan fisik maupun mental/emosi anak. Orang tua dapat memberikan stimulus sejak anak masih dalam kandungan, saat lahir, sampai dia tumbuh besar. Tentu saja dengan intensitas dan bentuk stimulasi yang berbeda-beda pula pada setiap tahap perkembangan. Contohnya ketika masih dalam kandungan, stimulus lebih diarahkan pada pendengaran menggunakan irama music dan tuturan ibu dan ayah. Setelah anak lahir, stimulus ini diperluas menjadi pada kelima indra maupun sensori-motoriknya. Begitu stimulasi lainnya yang dapat merangsang dan mengembangkan kemampuan kognisinya maupun kemampuan yang lain. Secara mental orang tua menstimulasi anak dengan menciptakan rasa aman dan nyaman sejak masa bayi. Caranya dengan mencurahkan kasih sayang, menumbuhkan empati dan afeksi, disamping member stimulasi dengan

---

<sup>64</sup>Dedeh Kurniasih, Arti Sehat dan Bahagia, Bagi Anak, (<http://www.tabloid-nakita.com/Khasanah06309-01.htm>)

menanamkan nilai-nilai moral dan kebijakan secara konkret. Dengan itu dapat membuat potensi kecerdasan anak mencapai maksimal.

*Kedua*, pola asuh. Pola asuh orang tua yang penuh kasih sayang diyakini dapat meningkatkan potensi kecerdasan si anak. Sebaliknya, tidak adanya pola asuh hanya akan membuat anak bingung, stress, dan trauma yang berbuntut masalah pada emosi anak. Dampaknya apapun yang dikerjakan tidak akan membuahkan hasil maksimal.

*Ketiga*, member pengajaran. Orang tua harus aktif dan interaktif merangsang otak anak. Ini pun lagi-lagi dapat dilakukan sejak ia masih dalam kandungan, Misalnya dengan aktif mengajaknya bicara. Setelah anak lahir, ayah dan ibu dapat memberikan beragam eksperimen kecil kepadanya yang berguna untuk merangsang keinginan dan minat bereksplorasi.

## 2) Kecukupan Nutrisi.

Peran nutrisi bagi kecerdasan anak tak bisa diabaikan begitu saja. Untuk menjadikan anak sehat secara fisik dan mental, sebetulnya perlu persiapan jauh-jauh hari sebelum proses kehamilan terjadi. Tepatnya mesti dimulai ketika masa perencanaan kehamilan, sepanjang masa kehamilan dan akan terus berlanjut selama masa pertumbuhan anak. Mengapa demikian? Tak lain karena kecukupan nutrisi berkaitan erat dengan perkembangan organ otak dan fungsinya yang akan menentukan kualitas anak dimasa depan. Tanpa nutrisi yang baik dimasa-masa sebelumnya, kemungkinan besar pertumbuhan dan fungsi otak



terhambat sehingga potensi kecerasan anak menjadi rendah. Begitu pula kesehatan secara keseluruhan. Tubuh yang lemah dan sering sakit-sakitan tentu saja juga mempengaruhi potensi kecerdasannya.

### 3) Interfensi Dini.

Dampak interfensi dini terhadap anak akan baik jika itu dilakukan berdasarkan pertimbangan tingkat kematangannya. Menyediakan berbagai fasilitas bagi kepentingan anak merupakan salah satu bentuk interfensi orang tua. Agar efeknya selalu positif, ingatlah selalu untuk menginterfensi anak dengan hal-hal kreatif. Contohnya mengajak membuat mainan bersama guna merangsang kognisi anak.

### 4) Pendidikan di sekolah.

Yang pasti kecerdasan dalam diri anak tidak muncul begitu saja. Diluar potensi yang terberikan, sebetulnya cerdas juga berarti ketekunan mempelajari sesuatu. Selain pendidikan yang diberikan orang tua di rumah, peran sekolah juga tidak kalah besar. Boleh di katakana sekolah meupakan rumah kedua bagi anak yang memungkinkannya mentransfer pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kehidupan.

## 4. Manfaat Kecerdasan Spiritual.

Dari penelitian Deacon, ,menunjukan bahwa kita membutuhkan perkembangan otak di bagian *frontal lobe* supaya kita bisa menggunakan bahasa.

Perkembangan pada bagian ini memungkinkan kita menjadi kreatif, visioner dan fleksibel.

SQ adalah inti dari kesadaran kita. Kecerdasan spiritual ini membuat orang mampu menyadari siapa dirinya dan bagaimana orang member makna terhadap kehidupan kita dan seluruh dunia kita. Orang membutuhkan perkembangan “kecerdasan spiritual (SQ)” untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh.

Kecerdasan spiritual ini bermanfaat pada saat:

- a. Kita berhadapan dengan masalah eksistensi seperti pada saat kita merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan masalah masa lalu kita sebagai akibat penyakit dan kesedihan.
- b. Kita sadar bahwa kita mempunyai masalah eksistensi dan membuat kita mampu menanganinya atau sekurang-sekurangnya kita berdamai dengan masalah tersebut. Kecerdasan spiritual member kita suatu rasa yang menyangkut perjuangan hidup.<sup>65</sup>

Dari sini lah kita merasa membutuhkan sesuatu yang lain selain diri kita untuk menghadapi segala problem dalam kehidupan ini. Suatu kekuatan yang bisa menguatkan jiwa kita, pengendali emosi sehingga kita masih dapat menggunakan

---

<sup>65</sup>Monty, P. Satiadarma, <http://makalah-ibnu.blogspot.com/2010/01/kecerdasan-spiritual.html>

intelengensi kita untuk berfikir realistis, bertindak yang logis,. Kekuatan tersebut berasal dari Yang Maha Kuasa yaitu Allah *azza wa jalla*.

Peran kecerdasan spiritual begitu penting untuk mencetak pribadi tangguh dalam menyinergikan kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual. Ketangguhan pribadi muncul ketika seseorang telah mengenal jati diri spiritualnya melalui *inner journey* menuju dimensi pencerahan pada *God Spot* sebagaimana yang dikatakan oleh Ari Ginanjar Agustian. Untuk mengenal jati diri, Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Maa'idah ayat 35 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

*“Hai orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah, carilah jalan supaya dekat kepada-Nya. Dan berjihadlah di jalan-Nya, supaya kamu Berjaya”.*<sup>66</sup>

Dari ayat tersebut, seseorang akan mengenal siapa Tuhan-nya melalui pengenalan dirinya sendiri dengan mendekati yang hendak dikenal. Ayat tersebut juga sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW. *“Apabila engkau mengenal siapa dirimu, maka engkau akan mengenal siapa Tuhan-mu”.*

Ketika seseorang mengenal siapa diri an Tuhan-nya, ia telah memiliki pegangan/prinsip hidup yang kokoh dan jelas, dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya yang terus berubah dengan cepat. Prinsip hidup yang dimilikinya

---

<sup>66</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 113.

bersifat abadi dan tidak akan goyah meski diterpa badai sekeras apa pun. Ia memiliki prinsip yang besumber dari dalam diri dan terpancar keluar, bukan prinsip yang datang dari luar dan terus berubah menuju ke dalam; *inside-out* bukan *outside-in*. Ia mampu mengendalikan pikirannya sendiri ketika berhadapan dengan situasi yang sangat menekan. Ia juga mampu mengambil keputusan yang bijaksana dengan menyelaraskan prinsipnya dan kondisi lingkungannya. Inilah saat seseorang memiliki ketangguhan pribadi.<sup>67</sup> Buah dari kepandaian dalam mengelola jiwa/rohaniyah.

## **5. Langkah-langkah Umum Untuk Mencapai Kecerdasan Spiritual.**

Terdapat banyak langkah menuju kecerdasan spiritual, baik secara umum (tidak mengacu pada satu agama) atau bahkan mengacu pada satu agama (Islam), namun semua itu tidak begitu dipermasalahkan. Langkah mana yang baik sesuai syariat (tidak melanggar ketentuan Al-Qur'an dan Hadits) maka kita sebagai muslim yang beriman boleh mengambil langkah atau jalan tersebut, namun tetap harus berhati-hati.

Kesempatan pertama untuk membentuk unsure-unsur kecerdasan spiritual terletak ada pada awal kandungan atau *prenatal* oleh seorang ibu (meskipun kemampuan ini harus dibentuk sepanjang masa). Yaitu melalui ibadah-ibadah yang dilakukan oleh seorang ibu dan lingkungan, seperti ibu yang sering membaca

---

<sup>67</sup>Ari Ginanjar Agustia, *Op. Cit*, 2007, h. 253-254.

Al-Qur'an maka janin yang sudah berumur 6 bulan pun akan merekam apa yang sering ia dengarkan. Ini merupakan pengenalan pertama mengenai *kalimatullah*

Pola hidup muslim yang utuh tersebut hanya dimiliki oleh orang yang komitmen terhadap ajaran agamanya, sehingga agama benar-benar menjiwai kehidupannya sehari-hari dimana saja dan kapan saja ia berada, tidak seperti anggapan sementara orang yang mengatakan agama itu hanya ketika dalam majlis dan KTP saja.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Irfan Zindi, “Untuk menjadi seorang muslim yang taat kepada agamanya, seseorang harus mendidik dirinya secara dini dengan bersikap jujur, lemah lembut, sopan santun, tidak sombong, pemaaf, pemurah, tidak mencintai dunia secara berlebihan, hidup sederhana dan sifat-sifat mulia lainnya. Sifat-sifat diatas hanya dapat diperoleh melalui pengalaman tasawuf, karena membina moral karimah dan menghilangkan sifat-sifat yang tercela (*mazmumah*)”.<sup>68</sup>

Sebuah fenomena besar tentang kehidupan spiritual manusia adalah kecenderungan manusia untuk senantiasa menuju sifat-sifat Ilahiah. Manusia lebih merasa terharu atau bahagia apabila titik spiritualnya tersentuh, dan manusia cenderung ingin mengikuti sifat-sifat Allah. Inilah bukti bahwa manusia memang

---

<sup>68</sup>Irfan Zindi, *Ziarah Spiritual*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada cet. 2, 2003), h. 38-39.

pernah melakukan perjanjian ruh dengan penciptanya, yang terurai dalam ayat berikut.<sup>69</sup>

وَلَقَدْ كَانُوا عَاهِدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُؤَلُّونَ الْأَدْبَرَ ۖ وَكَانَ عَهْدُ اللَّهِ مَسْئُولًا ﴿١٥﴾

*Artinya: “Dan sesungguhnya mereka sebelum itu telah berjanji kepada Allah: ‘mereka tidak akan bebalik ke belakang (mundur)’. Dan adalah perjanjian dengan Allah akan diminta pertanggung jawabannya”. (Q.S. Al-Ahzaab: 15)*

Tentunya akan bahagia sekali jika kita memiliki kecerdasan spiritual, yang membuat kita menjadi cerdas dan kreatif. Lebih dari itu, kecerdasan spiritual sebenarnya juga mencerminkan keshalehan dan integritas personal yang kuat. Di sinilah kita perlu melakukan kiat-kiat tertentu agar dapat memfungsikan diri kita dalam berbagai hal dengan baik.

Kiat-kiat tersebut, sebagaimana diketengahkan oleh Suhrawadi *Al-Maqtul* ada dua hal:<sup>70</sup>

a. Latihan-latihan yang bersifat intelektual.

Latihan intelektual, seperti logika dan metalogis, sangat penting dalam membentuk kecerdasan spiritual (SQ) ini, Karena latihan tersebut bisa mempertajam dan menguatkan analisis atas ide-ide atau inspirasi yang timbul.

---

<sup>69</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, h. 101.

<sup>70</sup>Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, dan SQ*, (Jakarta: Ummah Publishing cet. 1, 2009), h. 241.

b. Menjalani Hidup secara spiritual.

Sedangkan menjalani kehidupan spiritual, seperti ketekunan beribadah, menjalankan hal-hal yang disunahkan, puasa dan menjauhi hal *subhat*, akan mendorong proses pendakian transcendental, menuju “kedekatan” Ilahi, diman wahyu dan inspirasi itu berasal.

Selain cara-cara tersebut, Winarno Darmoyuwono juga menyebutkan enam langkah cara meningkatkan kecerdasan spiritual. Langkah ini bukan merupakan urutan melainkan dapat dilakukan serentak, sesuai dengan keperluan. Yaitu:

- a. Kenali tujuan hidup, tanggung jawab dan kewajiban dalam hidup kita.
- b. Tumbuhkan hidup yang lemah lembut, kepedulian dan kasih sayang.
- c. Melatih kepekaan untuk mendengar bisikan inspirasi jangka pendek dan jangka panjang.
- d. Ambil hikmah dari segala perubahan di dalam hidup untuk peningkatan mutu kehidupan (termasuk penderitaan).
- e. Kembangkan tim kerja dan bergabunglah dengan rekan kerja dan jamaah agama.<sup>71</sup>
- f. Belajar melayani dan rnah hati.<sup>72</sup>

Dari berbagai cara diatas, untuk meningkatkan kecerdasan spiritual mautidak mau kita harus sering-sering melakukan perenungan atau kontemplasi.

---

<sup>71</sup>Dalam Islam hal ini disebut amal jama’i, yang menunjukan manusia adalah makhluk social, membutuhkan satu sama lain untuk mencapai tujuan.

<sup>72</sup>Winarno Darmoyuwono, h. 120-125.



Merenungkan mengenai diri kita sendiri dan hubungan dengan orang lain, dalam rangka untuk memahami makna atau nilai dari setiap kejadian dalam hidup kita.

Bozan menyusun sepuluh konsep dasar yang menjadi kunci tingginya kecerdasan spriritual yaitu:<sup>73</sup>

1. Mendapatkan gambaran menyeluruh menggali nilai-nilai. Nilai adalah panduan untuk bertindak atau bersikap yang berasal dari diri sendiri tentang menjaalani hidup dan mengambil keputusan. Contoh nilai-nilai adalah kejujuran, kebenaran, ketidak berpihakan, keadilan dan kehormatan.
2. Fisi dan panggilan hidup. Fisi adalah kemampuan berfikir untuk merencanakan masa depan dengan bijak dan imajinatif, menggunakan gambaran mental tentang situasi yang dapat dan mungkin terjadi pda masa yang akan datang. Fisi akan menjadi cahaya pembimbing hidup seseorang.
3. Belas kasih/compassion (memahami diri sendiri dan orang lain). Prinsip in mengungkapkan rasa simpati dan kepedulian kepada orang lain melalui niat dan perbuatan.
4. Memeberi dan menerima serta murah hati (charity) adalah cermin-cermin dari rasa syukur.
5. Kemurahan hati dan rasa syukur.

---

<sup>73</sup> Imam Supriyono, *FSQ Memahami, Mengukur, Dan Melejitkan Financial Spiritual Quotient Untuk Keunggulan Diri, Perusahaan Dan Masyarakat*, lutfiansah, cet. 1, 2006, h. 77.

6. Kekuatan tawa adalah keutamaan kecerdasan spiritual yang mana dengan humor akan mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan umum dan menambah teman.
7. Menjadi kanak-kanak kembali artinya mempunyai pandangan polos agar terhindar dari nilai-nilai yang buruk.
8. Kekuatan ritual. Ritual berasal dari kata ritus yang artinya adap atau cara untuk melakukan sesuatu.
9. Kedamaian atau ketentraman. Ketentraman adalah kondisi dimana seseorang bebas dari kecemasan, kekacauan atau kesedihan.
10. Cinta yaitu cinta kepada diri sendiri, sesama, jagat raya, dianggap tujuan hidup dan akhir kecerdasan spiritual.

Pada dasarnya IQ, EQ, dan SQ masing-masing memiliki langkah-langkah tersendiri dalam pencapaiannya. IQ bisa dicapai dengan banyak melakukan pelatihan-pelatihan yang menyeimbangkan fungsi otak kanan dan kiri, misalnya belajar berhitung, mendengarkan music, dan membaca. Sementara pelatihan EQ dan SQ hampir sama, karena ia hati (God Spot).

Langkah-langkah yang ditawarkan oleh Ary Ginanjar dapat dilakukan untuk mengembangkan Emotional Spiritual Question (ESQ) adalah sebagai berikut:

bersumber dari suaraZero Mind Process, yaitu berusaha mengungkap belenggu-belenggu pikiran dan mencoba mengidentifikasi paradigma itu, sehingga

dapat dikenali apakah paradigma tersebut telah mengkerangkeng pikiran. Jika hal itu ada diharapkan dapat diantisipasi lebih dini sebelum menghujam kedalam benak. Hal yang diharapkan adalah lahirnya alam pikiran jernih dan suci yang dinamakan God Spot atau fitrah yaitu kembali pada hati dan fikiran yang bersifat merdeka serta bebas dari belenggu. Tahap ini merupakan titik tolak dari sebuah kecerdasan emosi. Disinilah tanah yang subur, tempat untuk menahan benih berupa gagasan.

Penulis berpendapat bahwa setiap diri harus menguasai hati dan pikirannya sendiri kemerdekaan berfikir dan prasaan yang netral dari dirinya mesti ada, karena akan dan hati itulah hakekat dari manusia. Tidak bernilai seseorang bila ia hanya potret atau jelmaan diri orang lain. Kebebasan dan kemerdekaan ini dihaapkan melahirkan prinsip hidup yang kuat.

- a. Menal Building, maksudnya adalah kesehatan mental, yaitu terhindarnya dari gejala gangguan jiwa dan dari gejala penyakit jiwa. Pengetahuan dan prbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan segala potensi bakat dan pembawaan semaksimal mungkin, sehingga bisa membawa kebahagiaan diri dan orang lain.
- b. Personal Strength, intinya hal ini dimulai dari penetapan-penetapan misi pribadi, dilanjutkan dengan pembentukan karakter, pengendalian diri, dan mempertahankan komitmen pribadi.

- c. Sosial Strength, yaitu pembentukan dan pelatihan untuk melakukan aliansi, sinerg dengan orang lain, atau dengan lingkungan sosialnya. Suatu perwujudan tanggung jawab sosial seorang individu yang telah memiliki ketangguhan pribadi.
- d. Aplikasi total, pada tahap ini seluruh langkah-langkah diatas harus dilakukan sehingga dapat dihasilkan lahirnya ketangguhan sosial (Social Strength).

Spiritualitas adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, dan moral. Spiritualitas member arah dan arti pada kehidupan. Hidup menjadi indah dan meggaikan karena diri manusia tidak hanya dikurung oleh batas-batas fisik. Karena jiwa anak-anak intuitif dan terbuka secara alami, maka orang tua dan guru hendaknya selalu memupuk spiritualitas anaknya, sumber keceriaan dan makna hidup. Caranya dengan melalui perkataan, tindakan, dan perhatian sepenuhnya dari orang tua.

## **6. Ciri-ciri kecerdasan spiritual**

Berikut ini adalah penjelasan dari ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, sebagaimana yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya:

- a. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif).

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi ditandai dengan sikap hidupnya yang fleksibel atau luwes. Orang ini dapat membawa diri dan mudah menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang di hadapi. Dia tidak kaku atau

memaksakan kehendak. Ibaratnya air, dapat menyesuaikan diri dengan bentuk wadahnya. Demikian pula orang ini mudah mengalah. Penjelasan ini terangkum dalam 4 (empat) poin yaitu: (1) luwes, (2) mudah menyesuaikan diri, (3) tidak bersikap kaku atau keras, dan (4) bisa menerima berbagai keadaan.

b. Kemampuan refleksi tinggi.

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, memiliki kemampuan refleksi tinggi, dalam artian dia cenderung bertanya “mengapa” atau “bagaiman seandainya” sebagai kelanjutan dari “apa” dan “bagaiman”. Orang ini juga suka bertanya atau merenungkan hal-hal yang fundamental, misalnya: “dari mana asalnya manusia atau alam semesta ini dan kemana arah hidup manusia?”, “apa arti dari segala peristiwa dalam kehidupan ini?”, mengapa ada takdir dan nasib?”, “apakah surge dan neraka itu ada?” dan sebagainya. Selain itu ia juga memiliki kemampuan yang tinggi dalam menganalisis persoalan yang rumit dan persoalan metafisika.

c. Kesadaran diri (self-awareenes) dan lingkungan tinggi.

Kesadaran yang tinggi, berarti telah mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya. Dia telah mampu mengendalikan dirinya, misalnya mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan lainnya. Dengan mengenal dirinya, maka dia juga mengenal orang lain, mampu membaca maksud dan keinginan orang lain. Kesadaran lingkungan tinggi mencakup kepedulian terhadap sesama, persoalan

hidup yang dihadapi bersama, dan juga peduli terhadap lingkungan alam, seperti kecintaan terhadap flora dan fauna.

d. Kemampuan kontemplasi tinggi.

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi ditandai juga dengan adanya kemampuan kontemplasi yang tinggi, misalnya:

- 1) Kemampuan mendapat inspirasi dari berbagai hal.
- 2) Kemampuan menyampaikan nilai dan makna kepada orang lain (memberi inspirasi).
- 3) Mengamati berbagai hal untuk menarik hikmah atau mendapatkan inspirasi.
- 4) Memiliki kreatifitas tinggi dan kemampuan inivasi yang berasal dari yang di dapatinya.

e. Berfikir secara holistic.

Berfikir secara holistik berarti berfikir secara menyeluruh, mengkaitkan berbagai hal yang berbeda-beda. Berfikir secara kesisteman (system thingking), tidak terkotak-kotak atau tersegmentasi. Dalam berfikir secara holistik ini maka terlihat hubungan antara satu hal dengan hal lainnya. Dia juga menghargai perbedaan-perbedaan dan mampu bersinergi. Dia berfikir bahwa segala sesuatu di ala mini adalah satu kesatuan system yang besar, dimana komponen-komponennya saling mendukung.

f. Berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.

Hidup ini memang penuh dengan penderitaan. Dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya, orang harus bekerja keras dan bersaing satu sama lain. Belum lagi apabila seseorang memiliki banyak keinginan, maka untuk merealisasikan keinginan itu dia harus menempuh berbagai kesulitan. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi adalah orang yang berani menghadapi penderitaan, misalnya berpuasa dan berpantang dari berbagai hal, tidak memiliki tempat berteduh dan sebagainya. Namun biasanya mereka menempuh berbagai penderitaan itu bukan dalam rangka mengejar keduniawian, melainkan mengeja hal-hal yang lebih hakiki.

g. Berani melawan arus atau tradisi.

Sebuah kalimat bijak mengatakan, sebaiknya kita hidup mengalir seperti air. Ikuti saja kemana arus membawa kita. Namun disini kita tantang untuk melawan arus. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, ditandai juga dengan adanya keberanian melawan arus. Para Nabi pada umumnya adalah orang yang melawan arus dan merombak tradisi masyarakat. Meskipun untuk itu harus menghadapi perlawanan dari orang-orang yang ingin mempertahankan tradisi itu.

Misalnya, di dalam kehidupan sehari-hari, mungkin kita berada dilingkungan kerja yang membudayakan korupsi. Kita sendiri tahu bahwa korupsi itu tidak dibenarkan, dan akan menghancurkan tempat kerja kita



sendiri. Apalagi bila tempat kerja kita adalah perusahaan swasta, maka korupsi itu akan membuat perusahaan kita bangkrut. Namun dengan sikap kita, karena mereka merasa tidak aman dengan kehadiran kita.

- h. Kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah, yaitu menyerahkan segala permasalahan kepada pemberi masalah, karena Tuhan menurunkan masalah disertai dengan solusi.
- i. Kemampuan untuk berbuat baik, yaitu memiliki rasa kasih sayang yang tinggi pada sesama makhluk Tuhan seperti member maaf, bersyukur atau mengungkapkan terima kasih, bersikap rendah hati, menunjukkan kasih sayang dan kearifan, yang merupakan bagian dari kebijakan. (Robert. Emmons).

Jika kita telah dapat mengantongi seluruh poin di atas, ketakwaan akan terpatrit di hati, seperti tujuan puasa pada firman Allah SWT dalam surat Al-Baqoroh: 183. Hal ini pun menjadi indikator kecerdasan spiritual, sebagaimana pula yang dikatakan oleh Toto Asmara (2001) “salah satu indikator kecerdasan ruhaniah itu adalah *taqwa*”.<sup>74</sup> Selain itu pada diri orang yang bertakwa juga terdapat cirri: memiliki visi dan misi, merasakan kehadiran Allah SWT, berzikir dan berdoa, sabar, cenderung kepada kebaikan, memiliki empati, berjiwa besar, dan bersifat melayani.

---

<sup>74</sup>Orang yang bertakwa adalah orang yang bertanggung jawab, memegang amanah dan penuh rasa cinta.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai *cara ilmiah* untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu.<sup>1</sup>

Metode penelitian merupakan aspek yang penting dalam melakukan penelitian ilmiah, sebagai sarana yang tepat, akurat, rasional dan ilmiah.<sup>2</sup> Oleh karena itu penulis akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan metode dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

#### A. Jenis penelitian

Dilihat dari jenis penelitian, maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian *library research* atau penelitian kepustakaan yang khusus mengkaji suatu masalah untuk memperoleh data dalam penulisan penelitian ini. Yaitu penelitian yang diadakan di perpustakaan dan bersumber pada data-data dan informasi yang tersedia di ruang perpustakaan.<sup>3</sup>

M. Iqbal Hasan mengatakan bahwa, “penelitian kepustakaan (library resech), yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literature (kepustakaan), baik berupa buku, cat atatn, maupun laporan hasil penelitian dari peneliti terdahulu.”<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta 2008), h. 3.

<sup>2</sup>M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasi*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002), h. 21.

<sup>3</sup>Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, (Bandung: Alumni, 1980), h. 28.

<sup>4</sup>*Op. Cit*, h. 11.

## **B. Sifat Penelitian**

Menurut Kartini Kartono “penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya melukiskan, memaparkan, dan melaporkan suatu keadaan, obyek atau peristiwa tanpa menarik kesimpulan ini.”<sup>5</sup>

Dilihat dari sifatnya, penelitian ini termasuk “deskriptif analitis” yaitu “suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secermat mungkin mengenai suatu yang menjadi obyek, gejala atau kelompok tertentu untuk kemudian dianalisis.”<sup>6</sup>

Dari suatu pengertian tersebut, penelitian deskriptif yaitu sebuah penelitian yang menggambarkan, melukiskan, memaparkan, dan melaporkan suatu keadaan dengan cermat. Karena penelitian ini, penelitian deskriptif analitis, maka setelah penulis mendeskripsikan beberapa teori kemudian baru dianalisis atau di komentari.

## **C. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber dari mana data dapat diperoleh. Sumber data ini dapat terbagi dua yaitu:

### **1. Sumber data primer**

Sumber data primer adalah “sumber data yang secara langsung dikumpulkan dari sumber pertama dan dijadikan acuan oleh peneliti dalam meneliti objek kajiannya.”<sup>7</sup> Data penelitian ini, penulis mengumpulkan beberapa data yang diperlukan guna menunjang penelitian ini baik buku, surat

---

<sup>5</sup>Kartini Kartono, *Op. Cit*, h. 29.

<sup>6</sup> Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gamedia 1981), h. 65  
29.

<sup>7</sup>Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 1999), h. 84

kabar, brosur dan lain sebagainya. Yang menjadi data primer atau sumber data utama dalam penelitian ini, semua karya-karya yang membicarakan kecerdasan spiritual dan ibadah puasa, yaitu seperti buku:

- a. *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual (ESQ)*, Ary Ginanjar Agustian.
- b. *Quantum Puasa (Membangun Nilai Spiritual, Mental dan Sosial)* karangan Muhammad Abu Fitri.
- c. *Pendidikan Spiritual* karangan Sa'id Hawwa.
- d. *Spiritual Excellence* karangan Nashir Fahmi.
- e. *Tazkiyatun Nafs (Intisari Ihya Ulumuddim) kajian lengkap penyucian jiwa*, karangan Sa'id Hawwa.
- f. *Rahasia Kecerdasan Spiritual* karangan Winarno Darmoyuwono.

## 2. Sumber Data Sekunder.

Sumber data sekunder adalah : “sekumpulan data yang akan menopang data-data primer yang berkaitan dengan obyek penelitian.”<sup>8</sup> Kaitannya dengan penelitian ini penulis mencari bahan lain yang berhubungan dengan pokok pembahasan yaitu berkenaan dengan *kecerdasan spiritual dan ibadah puasa*. Yaitu antara lain :

---

<sup>8</sup> *Ibid.* hlm. 56.

- a. Hasan bin Ahmad Hammam et. Al, *Berobatlal dengan Puasa dan Sedekah*, Solo: Aqwam, 2010.
- b. M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 1 kelompok XIV*, Lentera Hati, 2000. Cet: 1.
- c. Syaikh Kamil Muhammad 'Uwaidah, *Fiqh Wanita*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998, cet. 1.
- d. Thariq As-Suwaidan, *Tabel Puasa Empat Madzab*, Solo: Media Zikir, 2009.
- e. Thobieb Al-Asyhar, *Fiqh Gaul*, Bandung: Syamil, 2005.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Sejalan dngan jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian kepustakaan, maka penulis dalam usaha menghimpun data dengan menggunakan metode study pustaka (library research) yaitu tehnik pengumpulan data dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data-data dan informasi yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual dalam perspektif islam, dengan bermacam-macam bahan yang teardapat diperpustakaan.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup>Kartini Kartono, *Op. Cit.* h. 28.

## **E. Teknik Analisis Data**

Setelah melalui proses pengumpulan data kemudian data tersebut diproses dengan pengolahan data dengan jalan pengelompokannya sesuai dengan bidang pokok bahasan masing-masing. Setelah bahan dikelompokan kemudian disusun, sehingga pembahasan yang akan dikaji dapat tersusun secara sistematis untuk selanjutnya digunakan dalam proses analisis data.

Metode analisis isi (Content Analysis) adalah metode yang digunakan untuk menganalisis semua bentuk isi yang disampaikan, baik itu berbentuk buku, surat kabar, pidato, peraturan, undang-undang dan sebagainya. Analisis isi yaitu study tentang arti verbal yang digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi yang disampaikan.<sup>10</sup>

Dalam menganalisis data, penulis mengkaji obyek penelitian yang akan diteliti. Karena penelitian ini yang dijadikan obyek penelitian adalah obyek teori atau kajian teori, sehingga untuk menganalisa data tersebut maka penulis menggunakan metode deskriptif analisis yang penerapannya adalah untuk menganalisa obyek penelitian yang kaiannya bersifat teoritis.

Cara berfikir deduktif adalah menarik kesimpulan dimulai dari pernyataan umum menuju pernyataan khusus dengan menggunakan penalaran atau rasio (berfikir

---

<sup>10</sup>M. Iqbal Hasan, *Op. Cit.* h. 88.



rasional).<sup>11</sup> Sebagai landasan dari metode yang digunakan, maka penulis menyajikan metode tersebut dengan teknik analisa komparatif yang berguna sebagai pembandingan dari pendapat pokok yang menjadi penelitian dengan pendapat tokoh lainnya pada bagian-bagian tertentu saja dan tidak pada semua pokok bahasan.<sup>12</sup>



---

<sup>11</sup>Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah (Makalah, Skripsi, Tesis, Disertasi)*, (Bandung: Sinar Baru 1991), h. 6.

<sup>12</sup>Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta) h. 181.

# BAB IV

## ANALISIS NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL.

Nilai-Nilai Religious Ibadah Puasa	Indikator kecerdasan spiritual
A. Disiplin B. Ikhlas C. Jujur D. Zuhud E. Tawakal F. Raja'-Khauf G. Syukur H. Sabar I. Ridho J. Takwa	1. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif). 2. Kemampuan refleksi tinggi. Kecenderungan nyata untuk bertanya “mengapa?” atau “bagaimana jika?” untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar. 3. Kesadaran diri dan lingkungan tinggi. 4. Kemampuan kontemplasi tinggi. 5. Berfikir secara holistic. 6. Berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. 7. Berani melawan arus atau tradisi. <sup>1</sup> 8. Kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah. 9. Kemampuan untuk berbuat baik. (Robert Emmons).

### A. Disiplin

Disiplin ini sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Misalnya saja seorang bawahan ketika ia ingin dipandang baik oleh atasannya, maka ia harus benar-benar disiplin terutama ia harus datang *on time*, berpakaian rapi, mengerjakan tugas dengan baik sesuai waktu yang ditentukan dan lain sebagainya. Begitu juga jika seseorang ingin benar-benar mencapai derajat takwa

<sup>1</sup>Winarno Darmoyuwono *Rahasia Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT. Sangkan Paran Media 2008), h. 110.

setelah melaksanakan ibadah puasa (ramadhan), maka ketika ia berpuasa ia harus disiplin dalam menahan segala yang membatalkan puasa, berbuka segera diawal waktu, qiyamullail, tilawah qur'an, mengakhiri sahur kemudia banyak-banyak berdoa dan beristighfar serta bersodaqoh. Karena amalan-amalan tersebut memiliki keutamaan yang dapat mengasah ruhani kita menjadi manusia yang cerdas secara spiritualnya, sehingga akhlakul karimah tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Jika dirinci dengan jelas keutamaan-keutamaan tersebut adalah:

#### 1. Shalat malam

Untuk lebih memaksimalkan pendidikan spiritual dan jiwa kita ketika menjalankan ibadah puasa, maka alangkah mulianya apabila dimalam harinya juga di tegakkan shalat lail (malam).<sup>2</sup> Karena shalat lail memiliki manfaat yang luar biasa, sebagaimana firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الْمَزْمُلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نَصَفَهُ أَوْ أَنْقِصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ  
الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾

*Artinya: "Hai orang yang berselimut (Muhammad), Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (dari padanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. dan Bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat"*<sup>3</sup> (Al-Muzzammil: 1-5)

---

<sup>2</sup>Muhammad Abu Fitri, *Quantum Puasa (Membangun Nilai Spiritual, Mental Dan Sosail)*, (Solo: Fairus Media, 2009), h. 35

<sup>3</sup>Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Alqur'an Dan Terjemahan*, (Bandung: Diponegoro, 2006), h. 574.

Seseorang yang menjalankan shalat lail pada sepertiga malam mendapatkan berbagai manfaat; pertama, merasakan nikmat serta khusyuk dalam shalatnya. Kedua, kesecian hati yang mengajak dan menyeru pada diri orang tersebut untuk selalu tunduk dan taat menjalankan perbuatan kebajikan. Di sepertiga malam inilah saat-saat yang tepat bagi seorang hamba untuk melakukan introspeksi (muhasabah) terhadap sikap, perilaku, serta perbuatannya dalam satu hari penuh telah disibukan dengan berbagai aktifitas yang menguras jiwa raga demi kenikmatan duniawi sesaat. Ketiga, pada waktu itulah jarak antara manusia dengan Allah sangat dekat, dan saat itu merupakan kesempatan bagi setiap hamba-Nya untuk bersimpulb memohon ampunan atas segala dosa yang diperbuatnya dengan memperbanyak zikir kepada Allah SWT. Hanya kepada Allah kita memohon perlindungan dan segala keinginan kita.

## 2. Tilawah Al-Qur'an

هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٨﴾

Artinya: “(Al Quran) Ini adalah penerangan bagi seluruh manusia, dan petunjuk serta pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa.”<sup>4</sup>(QS. Ali Imran: 138).

Seandainya saja kita menyadari, maka kita tidak akan menjadikan pelajaran AlQur'an hanya sebagai rutinitas saja, melainkan akan membacanya sebagaimana

---

<sup>4</sup> Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 67.

seorang budak membaca surat dari majikannya untuk ia renungkan dan berbuat sesuai isinya. Oleh sebab itu sebagian ulama berkata, “Al-Qur’an ini adalah surah-surah yang datang dari Allah dengan segala janji-janjinya, kita menaburinya dalam shalat, mernenungkanya di tempat-tempat sepi, dan melaksanakannya dalam berbagai bentuk ketaatan”.

Jika di tinjau dari berbagai segi, membaca Al-Qur’an dapat menyucikan jiwa, memberi tahu manusia tuntutan yang harus dilaksanakannya dan membangkitkan berbagai nilai yang diinginkan dalam penyucian jiwa. Membaca Al-Qur’an dapat menerangi hati dan memberikan peringatan kepadanya. Membaca Al-Qur’an juga menyempurnakan fungsi shalat, zakat, puasa, dan haji dalam mencapai derajat kehambaan kepada Allah AWT. Membaca Al-Qur’an menuntut penguasaan sempurna mengenai hukum-hukum tajwid an komitmen harian untuk mewiridkan Al-Qur’an. Al-Qur’an akan dapat berfungsi dengan baik jika dalam membacanya disertai dengan adab-adab batin dalam perenungan, khusyuk.<sup>5</sup>

### 3. Zikir

Zikir yakni mengingat Allah. Zikir merupakan makanan hati, kalau hati tidak pernah tersentuh dengan zikir maka hati menjadi gersang, resah, gelisah, dan gelap. Maka hati menjadi mati sehingga tidak dapat berfungsi untuk menerima titah-titah petunjuk dari Allah, bahkan hati menjadi tempat bermukim para setan

---

<sup>5</sup>Sa’id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs (Intisari Ihya Ulumuddin) Kajian Lengkap Penyucian Jiwa*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara cet 1, 2005), h. 93.

dan iblis untuk membisik, membujuk, merayu manusia, untuk berbuat dosa dan maksiat. Dengan memperbanyak zikir, maka hati akan menjadi tenang, tenteram dan bahagia. Sebagaimana Allah SWT. Berfirman,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”<sup>6</sup> (QS. Ar-Ra’d: 28)

#### 4. Shadaqoh

Seseorang yang berpuasa kemudian member makanan untuk berbuka kepada orang yang melaksanakan puasa, maka orang tersebut akan mendapatkan pahala sebagaimana pahalanya orang yang berpuasa, dan ditambah dengan pahala puasa yang dijalankannya. Tanpa mengurangi pahala puasa orang tersebut.

Sabda Rasulullah SAW: yang artinya “barang siapa memberikan makanan berbuka kepada orang yang berpuasa, maka baginya pahala serupa yang di berikan kepada orang yang berpuasa. Hanya saja pahala orang puasa tidak berkurang sedikitpun.” (HR. Tirmidzi)<sup>7</sup>

Dari keterangan hadits di atas, bahwa seseorang yang melakukan puasa akan memiliki komitmen moral untuk selalu berlomba-lomba dalam kebaikan,

---

<sup>6</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 252.

<sup>7</sup>Muhammad Abu Fitri, *Op. Cit*, h. 38.

dimana Allah SWT. Akan memberikan balasan yang optimal dari amalan yang dilakukannya. Sehingga terhindarlah kita dari segala perilaku yang tidak baik, karena segala perbuatan yang tercela itu merupakan amalan yang sia-sia. Kaitannya dengan indikator kecerdasan spiritual, disiplin berperan mendukung semua indikator kecerdasan spiritual, karena dalam melaksanakan berbagai hal diperlukan kedisiplinan tinggi.

“Disiplin ini salah satu kunci sukses untuk meraih segala sesuatu. Lihatlah mereka-mereka yang telah sukses didalam meniti karier dan mencapai prestasi tertinggi dalam hidupnya, tiada lain adalah orang-orang yang memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi. Sedangkan tiada rasa isiplin akan membuka pintu kegagalan yang seleba-lebarnya. Tidak disiplin inilah yang menjadikan pasukan islam yang di pimpin oleh Rasulullah SAW pada waktu perang Uhud menderita kerrugian yang tidak sedikit. Mereka diberi perintah untuk tetap di atas gunung, jangan turun apapun yang terjadi sampai perang usai. Tapi ternyata meraka tidak disiplin. Banyak diantara mereka turun gunung. Karena ulah mereka inilah pasukan islam menjadi kocar-kacir, walau awalnya mereka di atas angin terhadap musuhnya. Kejadian ini di abaikan oleh Allah dalam salah satu ayatnya agar umat islam senantiasa mengambil pelajaran arti pentingnya sikap disiplin.”<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup>Mas Udik Abdullah, *Meledakan IESQ dengan Langkah Taqwa an Tawakal*, (Jakarta: Zikrul Hakim cet 1, 2005), h. 62.



Dari kisah tersebut, kita mendapatkan banyak pelajaran, bahwasannya menanti pemimpin itu adalah keharusan bagi setiap bawahan demi kebaikan bersama. Kemudian kedisiplinan dalam menaati peraturan itu dapat dijasikan sebagai kunci kesuksesan.

Berdasarkan kasus-kasus tersebut, maka dapatlah dikatakan bahwa ketahanan rohanian adalah sumber dasar bagi ketahanan umat. Untuk mengatasi kelemahan ketahanan rohanian dan lemahnya budaya tertib/disiplin, diperlukan kesadaran untuk melakukan instropeksi. Namun, instropeksi itu tidak dapat hanya dilakukan oleh sekelompok manusia, tetapi instropeksi secara menyeluruh. Memang, masalah ketahanan rohaniah dan budaya tertib/disiplin, mudah diucapkan tetapi sulit dilaksanakan. Namun Islam mengajarkan “innamal a'malu bin niyat”. Oleh karena itu, apabila kita sungguh-sungguh berniat untuk memelihara dan meningkatkan ketahanan rohanian dan melaksanakan budaya tertib/disiplin, insya Allah niat itu lambat laun akan telaksana.

Puasa juga menjadikan pelakunya memiliki sikap disiplin karena banyak hal atau amalan yang dapat membentuk kedisiplinan tersebut. Misalnya orang yang berpuasa harus bangun di akhir malam untuk bersahur shalat tahajud, kemudian menahan diri dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari, belum lagi setelah berbuka (terutama pada bulan ramadhan) ia harus ke masjid untuk shalat tarawih dan tadarus Al-Qur'an. Hal ini lah yang dari hari ke hari jika dilakukan secara continue atau istiqomah akan membentuk sebuah kepribadian

yang memiliki disiplin tinggi karena rutinnya amalan tersebut dan dilakukan secara serempak oleh umat muslim sedunia.

Mengenai Sembilan poin dari indicator kecerdasan spiritual, tentunya terbentuk pula dengan adanya kedisiplinan, dengan demikian disiplin berperan penting dalam membentuk kecerdasan spiritual tersebut.

## **B. Ikhlas**

Poin ke empat dari indicator kecerdasan spiritual yaitu: momen mendapatkan inspirasi dari berbagai hal, kemampuan menyampaikan nilai dan makna kepada orang lain (member inspirasi), mengamati berbagai hal untuk menarik hikmahnya atau mendapatkan inspirasi, memiliki kreatifitas tinggi dan kemampuan yang berasal dari yang di dapatinya. Poin ke Sembilan yaitu: memiliki rasa kasih sayang yang tinggi kepada sesama makhluk tuhan seperti member maaf, bersyukur atau mengungkapkan terimakasih, bersikap rendah hati, menunjukkan kasih sayang dan kearripan, yang merupakan baian dari kebajikan. Dua poin ini membutuhkan ke ikhlasan dalam pelaksanaannya, jika tidak didukung oleh rasa ikhlas maka akan timbul riya, takbbur dan ujub yakni menghapuskan pujian dari orang lain serta mersa dirinya lebih kemampuannya lebih dari pada orang lain. Berbeda dengan seseorang yang cerdas secara spiritual semua ia lakukan hanya untuk Allah. Mengenai sifat tercela tersebut Allah SWT berfirman dalam surah Az-zumar ayat 72

قِيلَ ادْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا فَبِئْسَ مَثْوًى الْمُتَكَبِّرِينَ

*Artinya: dikatakan (kepada mereka): “masukilah pintu-pintu neraka jahannam itu, sedang kamu kekal didalamnya” maka neraka jahannam itulah seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang menyombongkan diri”. (QS. Az-Zumar: 72)*

Serta sabda Rasulullah SAW yang artinya:

*Artinya: “Tidak akan masuk surga seseorang yang dihatinya terdapat kesombongan sebesar buah dzarrah.” (HR. Bukhari)*

Sesungguhnya sifat ini menjadi penghalang masuknya seseorang ke dalam surga, karena sifat ini menjadi penghalang bagi seseorang untuk memiliki akhlak seorang mukmin. Akhlak mu'min adalah pintu surga, dan kesombonganlah yang menutup pintu itu karena kesombongan tidak dapat menjadikan seseorang mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri.

Ketahilah bahwa sifat-sifat diatas merupakan gejala yang ditimbulkan oleh penyakit hati. bagaimana jika disertai dengan penyakit-penyakit lain? Barang siapa yang erenungi hal ini, maka ia akan memahami inti dari makna firman Allah SWT, QS. Surat AL-Anbiya ayat 107

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

*Artinya: Dan tiadalah kami mengutus kamu, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam.*

Ayat tersebut menjelaskan kepada kita bahwa Allah SWT mengutus para Nabi dengan tujuan menyucikan jiwa-jiwa mereka (*Tazkiyatun Nafs*) dan menjelaskan bagaimana pentingnya upaya untuk menyucikan jiwa bagi kehidupan didunia secara umum dan kehidupan umum dan kehidupan umat islam secara khusus. Selain itu, memerintahkan kepada seluruh para ulama untuk memiliki jiwa yang bersih yang merupakan satu-satunya jalan untuk membentuk masyarakat yang bertakwa. Penerus para Nabi, Rosul dan wali Allah dalam menyampaikan risalah atau hikmah kepada masyarakat islam dengan tulus ikhlas tanpa mengharapakan pujian dari kaumnya, karena semua dilakukan karena semata-mata melaksanakan perintah Allah yaitu dakwah.

Seseorang yang ikhlas yaitu seorang yang bisa menyembunyikan kebbaikanya sebgaimana ia menutupi keburukan yang ada pada dirinya. Jika kita ikhlas dalam beramal janganlah mengatakanya kepada orang lain, biarkan orang lain saja yang mengatakannya jika memang ia mengetahui amalan yang telah kita kerjakan. Karena kebalikan dari ikhlas adalah riya', begitu meruginya orang yang bersifat riya yaitu amalannya bagaikan debu beterbangan dalam artian amalannya sia-sia dan tidak bernilai.

Keikhlasan membuat seseorang ketika dipuji atau dimaki tetapi pujian dan makian tersebut tidak mempengaruhi kualitas amalannya. Sebagaimana ia telah berpuasa, shalat, haji, sodakoh, dan lain-lain. Namun ia bangga jika orang lain mengetahui dan menyanjungnya. Maka kebanggaan tersebut telah menjadi balasan amal ibadah yang ia lakukan didunia dan akheratnya kosong, karena pahalanya dianggap bocor.

Inilah saudaraku yang seharusnya kita ingat ketika melakukan suatu amalan yaitu haruslah ikhlas. Dengan ikhlaslah suatu amalan sholeh bisa diterima disisi Allah. Ketahuilah bahwa amalan puasa adalah rahasia antara hamba dan Rabbnya. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits Qudsi, “setiap amalan manusia akan dilipat gandakan menjadi 10 hingga 700 kali dari kebaikan missal. Allah berfirman (yang artinya): kecuali amalan puasa. Amalan tersebut untuk-Ku dan Aku sendiri yang membalasnya.”(HR. Muslim No. 1151).

Jika kita sudah mengetahui hal ini, maka sudah sepatutnya orang yang ikhlas berusaha untuk menyembunyikan amalan puasanya dengan berbagai cara sehingga orang lain tidak mengetahuinya. Lihatlah saudaraku apa yang dilakukan oleh orang terdahulu. Ketika berpuasa, meminyaki jenggotnya, membasahi bibirnya sehingga orang-orang mengira bahwa mereka tidak berpuasa. Artinya mereka ingin menjaga keikhlasan dengan menyembunyikan amalannya. Ibnu Mas’ud mengatakan “jika salah seorang di antara kalian berpuasa, maka hendaklah di pagi harinya dia menyisir rambutnya, lalu meminyakinya. Hendaklah pula tangan kirinya tidak mengetahui

sedekah dari tangnan kanannya. Hendaklah pula dia mengerjakan shalat-shalat sunnah dirumahnya.

Abu Tiyah juga mengatakan,”aku mendapati ayah dan kakekku yang masih hidup. Jika berpuasa, diantara mereka ada yang memakai minyak dan mengenakan pakaian yang indah.” Begitu pula sebagian ulama salaf dulu ada yang sudah berpuasa selama 40 tahun. Tidak ada seorang pun mengetahui amalan puasa mereka. Seorang salaf ini memiliki toko di pasar. Setiap harinya, dia membawa dua roti dari rumahnya. Lalu dia keluar dari rumahnya menuju tokonya dipasar. Di tengah perjalanan, dia menyedekahkan 2 roti tadi. Anggota keluarganya mengira bahwa roti tadi untuk dia makan ditokonya. Sedangkan orang-orang yang berada di pasar mengira bahwa makanan tadi akan dimakan dirumahnya. Padahal orang salaf ini sedang berpuasa. Itulah strateginya untuk menyembunikan amalan dibanding para salaf terdahulu.

Orang yang berusaha menyembunikan amalan puasa seperti inilah yang bau mulutnya lebih harum dari minyak misk di sisi Allah. Bau seperti ini akan terasa di dalam hati dan bau arwah yang sangat harum ini akan dihirup dan akan nampak setelah kematian dan hari kiamata nanti. Oleh karena itu, Abdullah bin Gholib ketika di kubur, teasa semerbak bau kuburnyaq seperti bau minyak misk. Itulah bau yang begitu harum karena tilawah Al-Qur'an dan menahan lapar ketika puasa. Sebagaimana terdapat dalam hadits: orang-orang yang berpuasa akan keluar dari kubur mereka dan bau kubur mereka dan bau harum mereka ini dikenali dari amalan

puasa mereka. Bau mulut mereka melebihi bau minyak misk. Semoga Allah member kita taufik untuk ikhlas dalam beramal.

Kesiapan rohani bisa di bilang menjadi parameter keberhasilan seorang muslim melalui madrasah Ramadhan. Karena tingginya amalan puasa di sisi Allah, dalam hadits qudsi-Nya, Allah sendiri yang akan memberi pahala kepada hamba-Nya yang berpuasa, untuk melaksanakan ibadah puasa yang sempurna, di butuhkan ketulusan atau keikhlasan. Sementara persoalan ikhlas, hanya Allah yang tahu. Ini menjadi penting karena tidak sedikit orang islam yang measa terbebani dengan ibadah puasa. Jangan sampai ibadah puasa yang dikerjakan menjadi sia-sia, tak mendapat pahala kecuali lapar dan dahaga.

Keikhlasa itu bisa di raih dengan mempelajari sensi puasa. Diformankan Allah SWT dalam sura Al-Baqarah: 183, bahwa ibadah puasa pada bulan ramaddhan, juga diwajibkan kepada orang-orang sebelum kita. Ini mengindikasikan, ada tujuan khusus yang Allah inginkan melalui puasa. Tentu melalui bulan ramaddhan, Allah ingin hamba-Nya menjadi bertaqwa. Banyak orang bangga dengan gelar duniawi, seperti keserjanaan, jabatan dikantor, atau dilingkungan, namun menjadi takwa sepertinya masih sekedar impian.



### C. Jujur

Sifat jujur ini dibutuhkan dalam melawan arus atau tradisi dalam artian seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi mampu menghadapi kebiasaan-kebiasaan yang buruk dimasyarakat baik dalam system maupun lembaga. Dengan senjata jujur (sebagaimana tingkatan jujur yang dijelaskan) maka kita akan mudah menjadi *agent of change* tradisi buruk dilingkungan kita menjadi tradisi *toyyibah*.

Jujur itulah permulaan orang bisa berlaku benar. Orang yang senantiasa jujur akan menjadi orang yang senantiasa dalam kebenaran. Sedangkan orang yang senantiasa benar dalam segala hal, maka dialah orang yang *shidiq*. Orang yang jujur akan senantiasa benar dalam berkata dan berbuat. Dan orang selalu dalam kebenaran itulah orang yang bertakwa. Hal ini disebabkan sikapnya yang senantiasa berhati-hati dalam sikap keadaan dan kondisi untuk melaksanakan segala yang telah diperintahkan Allah, serta meninggalkan segala yang dilarang-Nya karena rasa takut kepada Allah.

Ingatlah ada dua istilah, yaitu menyerahkan diri dan pasrah. Kita sudah berikhtiar melakukan yang secara maksimum sesuai dengan kemampuan kita. Kemudian setelah itu serahkanlah hasil kerja kita kepada Tuhan. Setelah itu barulah kita pasrah. Menyerahkan diri berbeda dengan pasrah. Pasrah adalah puncak dari semua usaha yang kita lakukan itu. Jadi, anak tangganya adalah ikhtiar (berusaha), sesudah itu tawakal (menyerahkan), sesudah itu barulah pasrah. Janganlah kita langsung pasrah tanpa melewati dua anak tangga di bawahnya, yaitu tak ada ikhtiar dan tawakal.

Ketika kita sedang menghadapi suatu problem, maka ingatlah Allah pada saat itu. Pada kondisi ini, baik itu atasan maupun orang lain, apakah mereka mampu melawan Tuhan? Pada waktu itu, kita sudah berada di dalam genggamannya Tuhan. Masih adakah kekuatan lain yang akan merampas kita yang sudah berada di dalam genggamannya Tuhan? Jawabannya, tidak ada yang mampu merampas kita jika kita sudah berada di dalam genggamannya Tuhan. Tapi ini harus dilakukan dengan haqqul yaqin, yaitu jangan setengah-setengah. Pada umumnya, pasrahnya kita itu setengah-setengah (tanggung).

Janganlah kita takut di pecat. Justru kalau kita takut, malahan mungkin akan di pecat. Dalam hal ini, jadilah seperti baja, yaitu istiqomah, sehingga si pemecat itu akan kalah. Kalau kita menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, maka hukum alam (sunnatullah)nya yang berlaku adalah pasti Tuhan akan melindungi kita. Tapi kalau kita ragu, maka sama saja kita sudah bersikap syirik, yaitu pada satu sisi kita percaya Tuhan, tetapi pada satu sisi yang lain kita selalu di rundung rasa takut. Berani membunuh keraguan, itulah yang dicari orang banyak. Tapi sangat sedikit yang bisa mencapai pada tingkatan tersebut. Bagaimanakah membunuh keraguan? Caranya, kita harus haqqul yaqin.

#### **F. Raja'-Khauf**

Apabila *khauf* kepada Allah berkurang dalam diri seorang hamba, maka ini sebagai tanda mulai berkurangnya pengetahuan dirinya terhadap Rabb-nya. Sebab orang yang paling tahu tentang Allah adalah orang yang paling takut kepada-Nya.

Rasa khau akan muncul dengan sebab bebebrapa hal, di antaranya: pertama, pengetahuan seorang hamba akan pelanggaran-pelanggaran dan dosa-dosanya serta kejelek-jelekanya; kedua, pembenarannya akan ancaman Allah, bahwa Allah akan menyiapkan siksa atas segala kemaksiatan; ketiga, mengetahui akan adanya kemungkina penghalang antara dirinya dan taubatnya.

*Raja'* menuntut adanya *khauf* dalam diri seorang mukmin, yang dengan itu akan memacunya untuk melakukan amalan-amalan sholeh; tanpa disertai *khauf*, *raja'* hanya akan bernilai sebuah fatamorgana. Sebaliknya *khauf* juga menuntut adanya *raja'*; tanpa *raja' khauf* hanyalah keputusan tak berarti. Jadi, *khauf* dan *raja'* harus senantiasa menyatu dalam diri seseorang mukmin dalam rangka menyeimbangkan hidupnya untuk tetap istiqomah melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, mengharap pahala dan takut akan siksa-Nya. Allah SWT berfirman QS. Al-Mu'minun: 60-61,

وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ﴿٦٠﴾  
أُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ فِي  
الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾

*Artinya: Dan orang-orang yang memberikan apa yang Telah mereka berikan, dengan hati yang takut, (karena mereka tahu bahwa) Sesungguhnya mereka akan kembali kepada Tuhan mereka. Mereka itu bersegera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya.*<sup>9</sup>

Keduanya (*khauf* dan *raja'*) ibarat dua sayap burung yang dengannya ia dapat menjalani kehidupannya dengan sempurna, yang membawa orang sholeh terbang

---

<sup>9</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 346

menuju tempat yang mulia. Senantiasa perkuatlah rasa takut atas harap agar terus terdorong meningkatkan amal kebaikan. Rasa khauf dan raja' ini diperlukan dalam setiap amalan, dengan demikian seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual merasa khauf dan raja' dengan segala ibadah yang dikerjakan.

Rasa khauf atau takut kepada Allah ini wajib ditanamkan di dalam diri sebab Allah Maha Hebat siksa-Nya kepada orang-orang yang mendurhakai-Nya. Orang yang durhaka ialah orang yang melanggar larangan Allah dan meniggalkan suruhan Allah. Dengan adanya rasa takut kepada Allah, seorang muslim akan berusaha untuk mentaati perintah Allah dan meninggalkan larangan Allah. Lantas, perbuatan amal kebajikan yang dilakukan atas dasar khauf, bukanlah sebenarnya mengharapkan keampunan Allah atas dosa-dosa yang telah dilakukan.

Rasa khauf atau takut yang dituntut ialah yang menghalangi seseorang dari melakukan dosa. Imam Ibnu Abil 'Izzi al Hanna berkata: seorang hamba wajib untuk takut dan berharap (kepada Allah), dan sesungguhnya takut yang terpuji dan sebenarnya adalah yang menghalangi pemiliknya dari apa-apa yang diharamkan oleh Allah. Apabila (takut) itu melewati batas, dikhawatirkan dia terjatuh pada sikap putus asa. "Sikap takut yang tidak diimbangi dengan rasa harap, akan menyebabkan seorang berputus asa dari rahmad Allah.

Raja' ialah rasa pengharapan. Mengharapkan kepada Allah. Harapan seorang makhluk kepada Allah sebagai pencipta. Mengharapkan kurniaan Allah di dunia

maupun di akherat. Rasa raja' mesti mengiringi rasa khauf. Rasa pengharapan mesti mengiringi rasa takut. Agar perasaan takut tidak menjerumuskan seseorang ke lembah putus asa. Begitu juga rasa harap mesti diiringi rasa khauf, agar seorang muslim tidak terlalu yakin dengan amal perbuatannya. Akhirnya menjerumuskan diri ke arah bongkak, ujub, takkabur, dan riya'. Demikianlah bahwa khauf (takut) terhadap siksa Allah di akherat, di saat berdiri di hadapan mahkamah Rabbul 'Alamin dan takut apabila amalan-amalan kebbaikannya tidak di terima oleh Allah itu juga harus diiringi dengan raja' (berharap) terhadap rahmat dan ampunan-Nya serta di terimanya amalan-amalannya.

Tujuan dalam pembahasan ini adalah wajib atas seorang hamba untuk takut terhadap Allah dan berharap kepada-Nya. Jika hamba tersebut melihat kepada dosa-dosanya, dan kepada keadilan Allah serta kerasnya siksaan Allah, dia takut kepada Rabbnya. Jika dia melihat kepada karunia-Nya yang umum dan yang khusus dan kepada ampunan-Nya yang luas, dia akan berharap. Jika dia dibimbing untuk menjalankan ketaatan, dia berharap kepada Rabbnya mendapatkan kesempurnaan nikmat tersebut, yaitu diterimanya (amalan) ketaatannya, dan takut (amalan ketaatannya) ditolak di sebabkan adanya kekurangan. Jika dia mendapatkan ujian (yaitu) dengan berbuat maksiat, dia berharap kepada Rabbnya supaya taubatnya diterima dan kemaksiatannya dihapuskan. Dia juga takut mendapatkan hukuman/siksa atas kemaksiatan itu dikarenakan lemahnya taubat dan kecendrungan kepada dosa. Terdapat Sembilan indicator dalam kecerdasan spiritual, yang tentunya itu merupakan

amalan yang positif yang memerlukan adanya sikap khauf dan raja' bagi orang yang memiliki kecedasan spiritual. Takut/khawatir diterima atau tidaknya segala amalan yang dilakukan, kemudian engan penuh harapan Allah akan menerima segala amalannya.

Raja' adalah sikap mengharap dan menanti-nanti sesuatu yang sangat dicintai oleh si penanti. Sikap ini bukan sembarang menanti tanpa memenuhi syarat-syarat tertentu, sebab penantian tanpa memenuhi syarat ini disebut berangan-angan. Orang-orang yang menanti ampunan dan rahmat Allah tanpa amalan bukanlah Raja' namanya.

#### **G. Syukur**

Syukur, suatu kata yang sangat berbobot dan memberikan makna yang tidak terhingga. Allah telah menjamin dalam Al Qur'an, barang siapa yang bersyukur maka Allah akan menambah nikmat kepada orang tersebut. Sudahkah anda bersyukur? Sudahkah Anda merasakan tambahan nikmat atas syukur Anda? Apakah Anda ingin merndapatkan yang lebih besar lagi? Lupakan mengeluh, mulailah perbanyak syukur. Ada dua manfaat besa dari bersyukur. Kedua manfaat ini akan mengubah hidup kita jika kita mendapatkannya.

1. Pahala dari Allah. Jelas, bersyukur adalah perintah Allah, kita akan mendapatkan pahala jika kita bersyukur dengan ikhlas.

2. Menciptakan *Feeling Good*. Dengan bersyukur akan membuat kita lebih bahagia. Perasaan kita akan menjadi lebih enak an nyaman dengan bersyukur. Bagaimana tidak, pikiran kita akan focus pada berbagai kebaikan yang kita terima.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ  
كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

*Artinya: Dan Sesungguhnya Telah kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), Maka Sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, Maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji"<sup>10</sup>. (QS. Al-Luqman: 12)*

Manusia yang memiliki kecerdasan spiritual, ia telah mampu menguasai dirinya, bagus cara berfikirnya dan selalu pula memikirkan hal-hal yang menambah pengetahuannya, sehingga makna ibadah benar-benar mempengaruhi aktifitasnya menjadi lebih baik dari hari-hari sebelumnya. Hal ini merupakan karunia yang luar biasa, yaitu nikmat yang selalu bertambah di setiap harinya, tentunya hal ini dikarenakan orang tersebut pandai mensyukuri segala nikmat yang diberikan Allah kepadanya, sehingga Allah menambah nikmat tersebut. Bentuk syukur dalam perbuatan yaitu, misalnya bershodaqoh dan berzakat sebagai bentuk syukur atas rizki Allah, karena dengan bersyukur maka nikmat kita akan bertambah. Selain itu hal ini berkaitan juga dengan indicator kecerdasan spiritual yaitu kemampuan dalam berbuat baik, memiliki rasa kasih sayang yang tinggi

---

<sup>10</sup>*Ibid*, h. 412



pada sesama makhluk Tuhan seperti member maaf, bersyukur atau mengungkapkan terima kasih, bersikap rendah hati, menunukan kasih sayang dan kearifan, yang merupakan bagian dari kebajikan.

Para ulama terdahulu (salaf) saling mengajukan pertanyaan dalam mengungkapkan rasa syukur kepada Allah. Tujuannya adalah agar orang yang bersyukur menjadi taat dan orang-orang yang mendengar juga semakin taat, mereka tidak berniat riya'. Apabila seseorang ditanya tentang keadaannya, maka jawabannya antara bersyukur, mengadukan keluhannya, atau diam.<sup>11</sup> Jika kita bersyukur itulah bentuk dari ketaatan, namun jika kita mengadukan keluhan itu menunjukkan kemaksiatan karena yang paling pantas untuk mengadu hanyalah Allah yang Mahakuasa.

Segala cobaan dan ketentuan berasal dari Allah SWT, maka apabila kita tidak mampu untuk bersabar dalam menghadapi cobaan tersebut, maka kembalilah kepada Allah. Seseorang yang merendahkan diri kepada Allah adalah kemuliaan, sedangkan merendahkan diri di hadapan orang lain (makhluk Allah) merupakan sebuah kehinaan. Allah SWT, berfirman,

---

<sup>11</sup>Sa'id Hawwa, *Op. Cit*, h. 384

إِنَّمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْثَانًا وَتَخْلُقُونَ إِفْكًا<sup>١٢</sup> إِنَّ الَّذِينَ تَعْبُدُونَ مِنْ  
دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ لَكُمْ رِزْقًا فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ<sup>١٣</sup>  
إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿١٧﴾

*Artinya: Sesungguhnya apa yang kamu sembah selain Allah itu adalah berhala, dan kamu membuat dusta. Sesungguhnya yang kamu sembah selain Allah itu tidak mampu memberikan rezki kepadamu; Maka mintalah rezki itu di sisi Allah, dan sembahlah dia dan bersyukurlah kepada-Nya. Hanya kepada-Nyalah kamu akan dikembalikan.*<sup>12</sup> (QS. Al-Ankabut: 17)

Ayat di atas memberikan kepada kita untuk meminta atau memohon segala sesuatu hanya kepada Allah, dan tidak meminta kepada selain Allah. Tujuannya yaitu, jika kenikmatan telah kita dapatkan maka syukur kita hanya kepada Allah pula. Karena Allah adalah Zat yang dapat memberi manfaat juga mudharat kepada kita.

Syukur, inilah satu jenis perasaan yang jarang bermukim permanen di hati kita. Bahkan, kerap kita lupa dan alpa. Istilah saya, kadarkum. Kadang sadar, kadang kumat. Nah, sidang pembaca sekalian, mulai sekarang, ketauhilah bahwa sebenarnya Anda adalah orang yang sangat beruntung, baik dalam bisnis maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dan itu amat layak untuk Anda syukuri. Hm, tidak percaya? Silahkan simak alinea berikutnya.

---

<sup>12</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 398.

Jika kita mempunyai makanan dilemari es, pakaian yang menutup badan, atap diatas kepala, dan tempat untuk tidur, maka Anda lebih kaya dari pada 75 persen penduduk dunia! Jika kita mempunyai tabungan di bank dan uang receh di dompet, maka Anda lebih kaya dari pada 92 persen penduduk dunia.

Jika kita tidak pernah mengalami kesengsaraan karena perang, penjara, penyiksaan, atua kelaparan, maka kita lebih beruntung dari pada 700 orang di dunia! Jika kita dapat menghadiri tempat ibadah atau pertemuan religious tanpa rasa takut akan penyerangan, penangkapan, atau kematian, maka kita lebih beruntung dari pada 3 miliyar orang di dunia! Dan jika kita dapat membaca tulisan saya, maka Anda lebih beruntung dari pada lebih dari 2 juta orang di dunia yang tidak dapat membaca sama sekali. Jadi bersyukurlah dengan segala kesempurnaan yang telah kita miliki.

## **H. Sabar**

Kesabaran yang baik adalah musibah yang ia alami tidak di ketahui orang lain. Seorang yang mendapat musibah kemudian sedih dan air matanya keluar, tidak berarti orang itu bukan golongan orang-orang yang sabar. Karena kesedihan hati dan keluarnya air mata merupakan sifat manusiawiyang tidak mungkin hilang dari diri seseorang, kecuali dengan kematian. Sabar dapat di artikan tetap teguh pada prinsip kebenaran, walaupun semua orang menyalahi dirinya.

فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَقَبَةَ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٤٩﴾

*Artinya: Maka bersabarlah; Sesungguhnya kesudahan yang baik adalah bagi orang-orang yang bertakwa<sup>13</sup>. (QS. Hud: 49)*

Tidak ada kebaikan bagi kita umat islam sebelum kita dapat beristiqomah dalam kebaikan. Tidak mungkin kita dapat beristiqomah dalam beragama kecuali ia bisa bersabar. Tidak mungkin kita dapat bersabar kecuali kita dapat melewati ujian dengan selamat. Dan tidak mungkin kita dapat selamat melewati ujian dengan hati kita suci lagi bersih (ikhlas).

Sifat sabar meskipun berat atau sangat sulit, akan tetapi masih dapat diperoleh dengan perpaduan ilmu dan amal, karena ilmu dan amal merupakan kombinasi obat bagi seluruh penyakit hati, meskipun memerlukan ilmu dan amal yang lain.

Menurut Sa'id Hawwa saba terbagi menjadi dua bentuk:

1. Sabar yang berkaitan dengan tubuh, yaitu menanggung beban yang berat dengan anggota tubuh, baik secara pekerjaan seperti mengerjakan pekerjaan yang berat dalam beribadah dan lainnya.

---

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 227.

2. Kesabaran yang paling sempurna, yaitu sabar dalam menghadapi keinginan syahwat dan hawa nafsu.

Sedangkan menurut Mas Udik Abdullah sabar dibagi menjadi tiga bentuk:

- a. Sabar dalam melakukan ketaatan
- b. Saba dalam meninggalkan maksiat
- c. Sabar dalam menghadapi musibah

Sesungguhnya dari bentuk-bentuk sabar tersebut, sabar ketika menghadapi kelapangan lebih berat dari pada ketika menghadapi kesulitan dan kesempitan. Hal itu karna orang yang mendapatkan kelapangan dituntut untuk sabar pada saat ia mampu melakukannya. Seperti seorang yang kelaparan dengan tidak ada makanan yang dapat ia makan, maka ia dapat sabar untuk menahan rasa laparnya, dari pada seseorang yang lapar dan dihadapannya terdapat berbagai makanan yang lezat, maka sulit baginya untuk sabar menahan rasa lapar, padahal ia mampu untuk memaksanya. Dari sinilah terlihat bahwa menghaapi ujian ketika mendapat kelapangan dan kenikamatan lebih sulit dari pada mendapat kehinaan atau bencana. Sabar dalam menerima berbagai keadaan, berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan dan sabar juga mendukung sikap kita dalam melawan tradisi yang buruk dalam lingkungan kita. Saba itu merupakan bagian dari iman sebagaimana kepala yang kedudukannya lbi tinggi dari jasad. Hal ini menunjukan bahwa sabar memegang peranan penting dalam kehidupan manusia.

## I. Ridho

Berkaitan dengan ridho, maka seseorang akan rela dalam menerima keda dan kadar yang diberika Allah, dalam artian ia berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan dan ridho pula atas kenikmatan yang didapatkan. Berdaarkan ayat Al-Qur'an mengenai balasan bagi ia yang mempunyai sikap ridho, diantaranya:

جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ ﴿٨﴾

Artinya: Balasan mereka di sisi Tuhan mereka ialah syurga 'Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha kepadanya. yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya<sup>14</sup>. (Al-Bayyinah: 8)

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ ﴿٦٠﴾

Artinya: Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula)<sup>15</sup>. (QS. Ar-Rahman:

60)

Puncak dari sifat ihsan (kebaikan) adalah ridho Allah terhadap hamba-Nya, yaitu pahala yang diberikan Allah kepada hamba-Nya yang ridho kepada-Nya. Sebagaimana fiman-Nya:

---

<sup>14</sup>Ibid, h. 599

<sup>15</sup>Ibid, h. 533

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا  
وَمَسْكَنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ ۚ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ۚ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ  
الْعَظِيمُ ﴿٧٢﴾

*Artinya: Allah menjanjikan kepada orang-orang mukmin, lelaki dan perempuan, (akan mendapat) surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai, kekal mereka di dalamnya, dan (mendapat) tempat-tempat yang bagus di surga 'Adn. dan keridhaan Allah adalah lebih besar; itu adalah keberuntungan yang besar<sup>16</sup>. (QS. At-Taubah: 72)*

Di dalam ayat tersebut, Allah meletakkan kemuliaan ridho lebih tinggi dari pada suga-Nya. Sebagaimana Allah lebih memuliakan zikir mengingat Allah dari pada shalat. Seseorang yang memiliki kecintaan kepada Allah, maka kecintaan itu akan melahirkan sifat ridho atas segala sesuatu yang dilakukan Allah. Zat yang sangat dicintainya. Hal itu dapat dilihat dari dua sisi:<sup>17</sup>

*Pertama*, kecintaan itu dapat menghilangkan asa sakit. Maksudnya adalah ia tidak merasakan sakit ketika tubuhnya dilukai atau disakiti. Seperti seseorang yang sedang berperang, di saat ia marah atau takut, ia terluka, maka ia tidak akan merasakan sakit atau menyadari bahwa tubuhnya terluka. Hal itu karena hatinya disibukkan dengan peperangan. Seseorang yang hatinya disibukkan dengan kecintaan dan kerinduan kepada Allah, maka ia akan merasa sakit atas ujian dan musibah yang

<sup>16</sup>*Ibid*, h. 198.

<sup>17</sup>Sa'id Hawwa, *Op.Cit*, h. 405.



ditakdirkan Allah kepada dirinya. Menyibukkan hati dengan kecintaan dan kerinduan kepada Allah merupakan kesibukkan yang paling mulia.

*Kedua*, ia merasakan, tetapi rasa sakit itu ia rasakan dengan penuh kegembiraan, justru rasa sakit itulah yang iainginkan. Seperti orang yang menjalani oprasi atau dibekam, ketika sedang berlangsung ia merasakan sakit, tetapi rasa sakit itu dirasakan dengan penuh kegembiraan.

Begitu pula, seseorang yang mengetahui besarnya pahala yang dijanjikan Allah kepada dirinya akan menimbulkan sifat ridho. Bersabar, lapang dada, dan bersyukur atas musibah dan ujian yang Allah berika kepadanya. Sebabnya adalah karena ia melihat balasan dan pahala yang akan diterima jauh lebih besar dari pada musibah dan ujian yang dialaminya, inilah seseorang yang telah memanfaatkan penderitaan sebagai lading pahala dan amal yang tentunya akan membuatnya bahagia di dunia dan akherat.

Ridho atau rela ini begitu besa manfaatnya, kana manusia yang bersikap demikian tidak aka meraskan sakit hati, menderita atas apa yan di alami. Semua itu ia jalani dengan lapang dada, dan banyak bersyukur akan nikmat yang Allah berikan. Dengan demkian imannya akan bertambah kokoh dan ia lulus jian karena tidak berkeluh kesah dengan hitam putihnya dunia dalam perjalanan hidupnya.

## **J. Takwa**

Para ulama telah berusaha memberikan definisi taqwa yang mudah dicerna. Al-Hasan Al-Bashri menyatakan bahwa taqwa adalah takut dan menghindari apa yang diharamkan Allah, dan menunaikan apa-apa yang diwajibkan oleh Allah. Taqwa juga berarti kewaspadaan, menjaga benar-benar perintah dan menjauhi larangan.

Secara sepintas, definisi taqwa tersebut cukup sederhana, namun ternyata dalam konteks amal, sangat memerlukan upaya sungguh-sungguh untuk meraihnya. Seorang sahabat Rasul SAW, Ubay bin Ka'ab pernah memberikan gambaran yang jelas tentang hakikat taqwa. Pada waktu itu, Umar bin Khathab bertanya kepada Ubay tentang apa itu taqwa. Ubay balik bertanya: "Apakah Anda tidak pernah berjalan di tempat yang penuh duri?" Umar menjawab: "Saya sangat hati-hati dan bersungguh-sungguh menyelamatkan diri dari duri itu." Ubay menimpali: "Itulah (contoh) taqwa."

Menghadapi duri dijalanan saja sudah takut, apalagi menghadapi siksaan api neraka di akherat kelak, seharusnya kita lebih takut lagi. Permasalahan yang di hadapi biasanya adalah "duri" semacam apakah yang dihindari oleh orang-orang bertaqwa itu dan sejauh manakah kita mampu untuk menghindari "duri" itu.

Definisi tentang taqwa menurut Al-Hasan Al-Bashri (yang juga diikuti dan disepakati oleh para ulama) di atas, memberikan kejelasan bahwa duri yang menghadang para muttaqin adalah apa-apa yang diharamkan atau dilarang oleh Allah

SWT. Oleh karena itu, kita seharusnya bejalan hati-hati, waspada, dan takut terhadap semua larangan Allah.

Sungguh ironis, jika kita perhatikan istilah taqwa ini digunakan sebagai panjangan ibingkai persyaratan lembaga-lembaga formal. Misalnya, persyaratan untuk menjadi anggota MPR/DPR, presiden, atau jabatan-jabatan lain, adalah harus bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ternyata, setelah lolos sebagai pejabat, korupsi dan kolusi bertebarran dimana-mana. Arogansi, kesewenang-wenangan dan bentuk kejahatan lainnya malahan semakin menggejala. Seperti itukah pejabat-pejabat bertaqa sebagaimana yang disyaatkan dalam peraturan perundang-undangan di negri ini.

Istilah taqwa memang sudah mulai kehilangan makna. Padahal, bagi kaum muslimin, paling sdikit satu kali dalam seminggu, dalam khutbah jum'at, khatib mengajak untuk senantiasa meningkatkan iman dan taqwa kita. Dalam Al-Qur'anul Karim, banyak ayat yang memerintahkan kita untuk bertaqwa. Allah SWT menjanjikan bahwa ssungguhnya manusia yang paling mulia di sisi-Nya adalah manusia yang paling bertaqwa.

Ibnu Qayyim Al-Jauziah menyatakan bahwa orang bertaqwa adalah orang yang telah menjadikan tabir penjaga antara dirinya dan neraka. Pernyataan ulama besar salaf ini memiliki kandungan yang lebih spesifik lagi. Orang bertaqwa berarti dia telah mengetahui hal-hal apa saja yang menyebabkan Allah murka dan

menghukumnya di neraka. Selain itu, ia juga harus mengetahui batasan-batasan (aturan-aturan) Allah yang diturunkan kepada Rasul-Nya.

Di sinilah peran penting dari perintah Rasul SAW untuk menuntut ilmu dari mulai lahir hingga liang lahat. Ketaqwaan sangat memerlukan landasan ilmu yang benar dan lurus, sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasul-Nya. Allah SWT sangat mencela kepada orang-orang yang tidak memiliki ilmu pengetahuan tentang batasan-batasan yang telah disampaikan kepada Rasul-Nya. Hal ini sejalan pula dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Mujaddilah ayat 11, bahwa akan meninggikan orang-orang berilmu beberapa derajat.

يَتَأْتِيهِمُ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ  
وَإِذَا قِيلَ ائْشُرُوا فَاَئْشُرُوا يَرَفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

*Artinya: Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.<sup>18</sup>*

Dalam perjalanan meraih derajat taqwa diperlukan perjuangan yang sungguh-sungguh untuk melawan hawa nafsu, bisikan syaithaniyah yang sangat halus dan sering membuat manusia tepedaya. Sifat istiqomah dalam memegang ajaran Allah sangat diperlukan guna menghantarkan derajat taqwa.

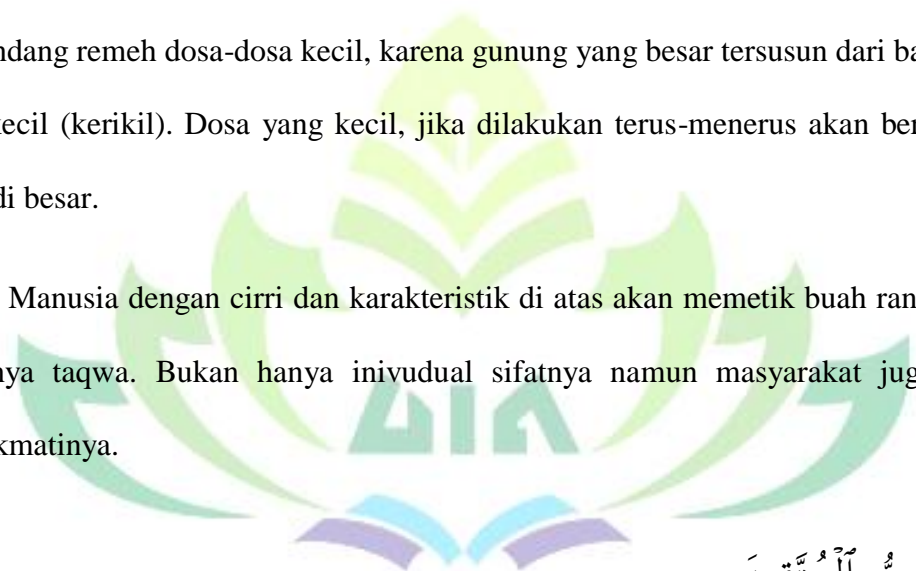
---

<sup>18</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 543.

Syekh Abdul Qodir pernah memberikan nasihat: *“Jadilah kamu bila bersama Allah tidak berhubungan dengan makhluk dan bila bersama dengan makhluk tidak bersama nafsu. Siapa saja yang tidak sedemikian rupa, maka tentu ia akan selalu diliputi syaitan dan segala urusannya melewati batas.”*

Seorang yang bertaqwa akan meninggalkan dosa-dosa, baik kecil maupun besar. Baginya dosa kecil dan dosa besar adalah sama-sama dosa. Ia tidak akan memandang remeh dosa-dosa kecil, karena gunung yang besar tersusun dari batu-batu yang kecil (kerikil). Dosa yang kecil, jika dilakukan terus-menerus akan bertambah menjadi besar.

Manusia dengan cirri dan karakteristik di atas akan memetik buah ranum dan manisnya taqwa. Bukan hanya inividual sifatnya namun masyarakat juga akan mennikmatinya.



إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ

*Artinya: Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaqwa.*<sup>19</sup>

Dari Al-Qur'an surat At-Taubah: 4 tersebut, dapat kit ketahui bahwa manusia taqa akan mendapatkan mahabbah Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaqwa, Allah akan selalu bersama langkah dan pikirnya, mendapat manfaat,

---

<sup>19</sup>*Ibid*, h. 187.

lepas dari gangguan syetan “sesungguhnya orang-orang yan bertaqwa apabila ditimpa was-was dari syetan, mereka ingat Allah maka seketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.” (QS. Al-A’raf: 35), diterima amal-amalannya (QS. Al-Maidah: 27), mendapatkan kemudahan setelah kesulitan dan mendapatkan jalan keluar setelah kesempitan (QS. Ath-Thalaq: 2 dan 4).

Manusia taqwa akan memiliki firasat yang tajam, mata hati yang peka dan sensitif sehingga dengan mudah mampu membedakan mana yang hak dan mana pula yang batil. Mata hati manusia taqwa adalah mata hati yang bersih yang tidak terkotori dosa-dosa dan maksiat, karenanya akan gampang baginya untuk masuk surge yang memiliki luas seluas langit dan bumi yang Allah peruntukan unuk orang-orang yang bertaqwa, intisari (QS. Al-Baqarah: 211).

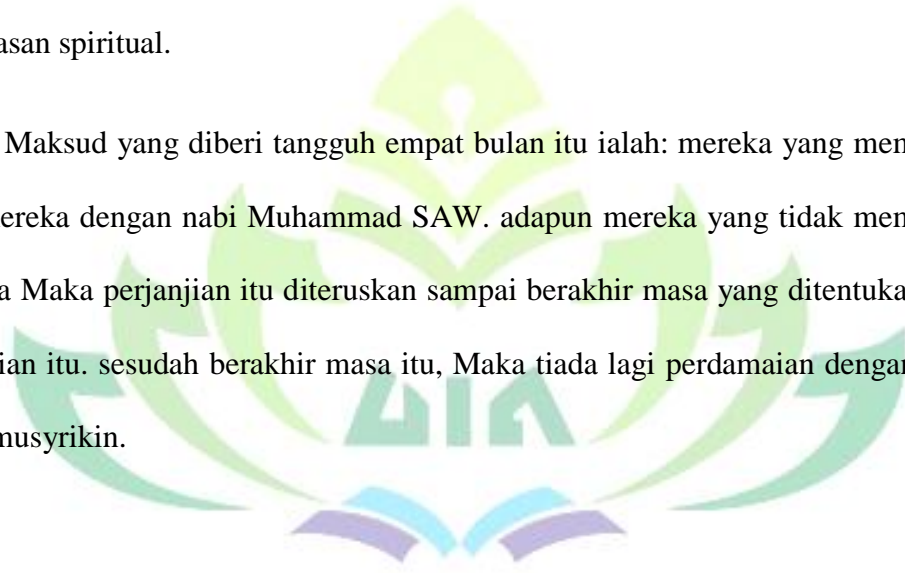
Taqwa yang terhimpun dalam individu-individu ini akan melahirkan keamanan dalam masyarakat. Masyarakat akan merasa tentram dengan kehadiran mereka. Sebaliknya pupusnya taqwa akan menimbulkan sisi negative yang demikian parah dan melelahkan. Umat ini akan lemah dan selalu dilemahkan, akan menyebar penyakit moral dan penyakit hati. Kezhaliman akan merajalela, adzab akan banyak menimpa.

Semakin taqwa seseorang yang baik dalam tataran individu, social, politik, budaya, ekonomi, maka akan lahir pula keamanan dan ketentraman, akan semakin marak keadilan, akan semakin menyebar kedamaian. Taqwa akan melahirkan

individu dan masyarakat yang memiliki kepekaan Ilahi yang memantulkan sifat-sifat Rabbani dan Insani pada dirinya. Dengan demikian terbukti bahwa taqwa dapat membentuk kecerdasan spiritual bagi pelakunya.

Dari penjelasan tersebut, dapat kita ketahui bahwa nilai-nilai religius ibadah puasa sangat mempengaruhi pengembangan kecerdasan spiritual, karena semua nilai-nilai ibadah puasa mendukung atau berperan dalam meningkatkan pengembangan kecerdasan spiritual.

Maksud yang diberi tangguh empat bulan itu ialah: mereka yang memungkiri janji mereka dengan nabi Muhammad SAW. adapun mereka yang tidak memungkiri janjinya Maka perjanjian itu diteruskan sampai berakhir masa yang ditentukan dalam perjanjian itu. sesudah berakhir masa itu, Maka tiada lagi perdamaian dengan orang-orang musyrikin.







## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari uraian yang telah dikemukakan pada bab-bab sebelumnya dapat penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Kecerdasan spiritual adalah sesuatu yang berkaitan dengan ruh, semangat jiwa religius, dengan kata lain seseorang yang cerdas secara spiritual adalah seseorang yang mampu mengaktualisasikan nilai-nilai ibadah terhadap perilaku dan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari serta berupa untuk mempertahankannya. Kecerdasan spiritual ini sangat penting ditanamkan kepada jiwa setiap insan, mulai sejak anak masih kanak-kanak, bahkan sejak dalam kandungan. Kecerdasan tersebut dapat dimiliki manakala seseorang mengasah dan menghiiasi dirinya dengan akhlakul karimah, diantaranya: kedisiplinan, ikhlas, jujur, zuhud, tawakal, khauf-raja', syukur, sabar, ridho, dan takwa yang termasuk ke dalam nilai-nilai religius ibadah puasa sebagaimana telah dibahas sebelumnya.
2. Faktor yang menentukan kecerdasan spiritual seseorang diantaranya adalah sumber kecerdasan itu sendiri (God-Spot), potensi qalbu (hati nurani) dan kehendak nafsu. Sedangkan secara umum ada dua faktor utama yang mempengaruhi kecerdasan spiritual:
  - a. Faktor Genetik/bawaan dan

b. Faktor Lingkungan

3. Dalam mengembangkan kecerdasan spiritual, diperlukan cara-cara yang baik dan efektif, salah satunya yaitu melalui sebuah ibadah yang didalamnya terlaksana ibadah-ibadah lainnya yakni puasa. Karena ibadah puasa mengandung nilai-nilai yang sangat penting dalam mengembangkan kecerdasan spiritual.

**B. Saran**

1. Sebagai umat muslim yang cerdas dan beriman hendaknya kita terlebih dahulu mengetahui ilmu dari semua amalan, sebelum kita mengerjakan amalan tersebut. Misalnya kita hendak berpuasa, maka kita harus mengetahui terlebih dahulu apa itu puasa, hal-hal yang di sunahkan dan juga yang membatalkan puasa.
2. Puasa adalah salah satu ibadah yang dapat menyucikan jiwa seseorang, maka kita harus menjaga nilai-nilai agar tujuan puasa yaitu menjadi insane yang bertaqwa dapat tercapai.
3. Pembicaraan tentang kecerdasan spiritual sudah sering kita dengarkan, namun sejauh ini pembicaraan tersebut masih terlalu umum dan sedikit yang memfokusnya dan meninjaunya. Oleh karena itu penulis sarankan pada mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam yan lain agar dapat kiranya mengembangkan penelitian yang mengkaji kecerdasan spiritual tersebut.

Alhamdulillah puji syukur Allah SWT atas petunjuk, rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Maka dengan berlapang dada penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruksi (membangun) dari para pembaca yang budiman. Penulis juga berharap keada para pembaca agar dapat mengambil sisi manfaat dari skripsi ini untuk menambah wawasan agar menjadi manusia yang memiliki kecerdasan spiritual, yaitu manusia yang mampu memaknai ibadah dalam setiap langkah dan perbuatan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan penulis skripsi ini, semoga sahabat semua diberi rahmat dan kasih sayang Allah SWT atas partisipasinya. *Wallaahu a'lam bish showab.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, Jakarta: Arga Publishing, cet. 1, 2001.
- Agus Rasidi, Ar-Rayyan-2568, <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0211/01/230308.htm>
- A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqh Ibadah*, Gaya Media Pratama, Jakarta, cet. 2, 2002.
- Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, Pustaka Nuun, Semarang, 2002.
- Abuddi Nata, *Akhlaq Tasawuf*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, cet. 4, 2002
- Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, Arga Publishing, Jakarta, 2003..
- Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, terjemahan Anwar Rasyidi, *Tafsir Al-Maraghi*, 1987, cet. 1.
- Atabik Luthfi, *Tafsir Tazkiyah Tadabur Ayat-ayat untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, Gema Insani, Jakarta, 2009.
- Dedeh Kurniasih, Arti Sehat dan Bahagia, Bagi Anak, (<http://www.tabloid-nakita.com/Khasanah06309-01.htm>)
- Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Alqur'an dan Terjemahannya*, Diponegoro, Bandung, 2006.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, PT Syaamil Cipta Media, Bandung, 2004.

Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Alquran dan Terjemahan*, Diponegoro, Bandung, 2006, hlm. 595.

Diposting oleh Awal, <http://awalin-1.blogspot.com/2007/09/hakikatpuasa.html>

Jeanny Ivones, <http://nezfine.wordpress.com/2010/05/05/pengertian-spiritual/>

Hasan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, Amzah, Jakarta, 2000.

Hasan bin Hammam et. al, *Beobatlah dengan Puasa dan Sedekah*, Aqwam, Solo, 2010.

Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadit Shahih Al-Bukhari*, Pustaka Imani, Jakarta, cet. 1, 2002

Irfan Zindi, *Ziarah Spiritual*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, cet. 2, 2003.

Ichwan Ishak, *Berlian Pribadi Sukses*, Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu, 2007.

Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Shahih Al-Bukhari*, Pustaka Imani, Jakarta, cet. 1, 2002.

Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Al-Bukhari*, Pustaka Imani, Jakarta, cet. 1, 2002.

Imam Supriyono, *FSQ: Memahami, Mengukur, dan Melejitkan Finansial Spiritual Quotient untuk Keunggulan Diri, Perusahaan dan Masyarakat*, Lutfansah, Surabaya, 2006.

Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, Alumni, Bandung, 1980.

Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, Gamedia, Jakarta, 1981

Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta, 2007

Muhammadiyah Ja'far, *Tuntunan Ibadat Zakat Puasa dan Haji*, Jakarta: Kalam Mulia, 2005.

- M. Quraish shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 1 kelompok XIV*, Lentera Hati, cet. 1, 2000.
- Monty, P. Satiadarma, <http://makalah-ibnu.blogspot.com/2010/01/kecerdasan-spiritual.html>
- Maulana Muhammad Zakariyya Al-Kandahlawi Rah.a., *Himpunan Fadhilah Amal*, Ash-Shaff, Yogyakarta, cet. 2, 2006.
- Muhammadiyah Ja'far, *Tuntunan Ibadat Zakat puasa dan haji*, Jakarta: Kalam Mulia, 2005.
- Muhammad Abu Fitri, *Quantum Puasa: Membangun Nilai Spiritual, Mental dan Sosial*, Fairuz Media, Solo, 2009.
- Moh. Rifa'i, *Ilmu Fiqh Islam Lengkap*, PT Karya Toh Putra, Semarang, 1978.
- Muhammad Shalih Al-Utsaimin, *Ramadhan Bersama Rasulullah*, Khatulistiwa, Jakarta, 2008.
- M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasi*, Ghalia Indonesia, Bogor, 2002.
- Muhammad shalih Al-Utsaimin, *Ramadhan Bersama Rasulullah*, Jakarta: Khatulistiwa Pres, cet. 1, 2008.
- Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah (Makalah, Skripsi, Tesis, Disertasi)*, Sinar Baru, Bandung, 1991.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, cet. 9, 1997.



- R.H. Su'dan, *Alqur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997.
- Rohmat Mulyana, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun nafs (Intisari Ihya Ulumudin) Kajian Lengkap Penyucian Jiwa*, Pena Pundi Aksara, Jakarta, cet. 1, 2005.
- Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, sinar Baru Algensindo, Bandung, cet. 27, 1994
- Syahrul Ramadhan, *Kamus Ilmiah Populer*, Khazanah Media Ilmu, Surabaya, 2010,
- Syahminan Zaini, *Jalur Kehidupan Manusia menurut Al-Qur'an*, Kalam Mulia, Jakarta, 1995.
- Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, dan SQ*, Ummah Publishing, Jakarta, cet. 1, 2009.
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2008.
- Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1999.
- Thobieb Al-Asyhar, *Fiqh Gaul*, Syamil, Bandung, 2005.
- Toto Tamara, *Kecerdasan Ruhaniah*, Gema Insani, Jakarta, 2001..
- Thariq As-Suwaider, *Tabel Puasa Empat Madzab*, Solo, Medis Zikir, 2009.
- Yusuf Qardawi, *Fiqh Puasa*, Era Intermedia, Surakarta, 2000.
- Winarno Darmoyuwono, *Rahasia Kcerdasan Spiritual*, PT. Sangkan Paran Media, Jakarta, 2008.